

**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**E. A. P. DE ENFERMERÍA**

**Eficacia del programa educativo "Construyendo mi  
proyecto de vida" en el nivel de conocimientos de las  
adolescentes:**

**Institución Educativa Augusto Salazar Bondi, Lima, 2009**

**TESIS**

**para optar el título de Licenciada en Enfermería**

**AUTORA**

**Roxana Lizbeth Pacheco Rojas**

**ASESORA**

**Gloria Haydeé Gupio Mendoza**

**Lima – Perú**

**2009**

**“EFICACIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO “CONSTRUYENDO MI  
PROYECTO DE VIDA” EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS  
DE LAS ADOLESCENTES. INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
AUGUSTO SALAZAR BONDI. LIMA. 2009”**

Este Proyecto de Investigación se lo dedico a Dios, que siempre ilumina mi camino; a mi familia, mi principal motor y motivo; a mis amigos, por hacer muy agradable el transcurso de mi vida y a los adolescentes, divino tesoro.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mi asesora, la Enfermera Gloria Gupio Mendoza, por su dedicación, comprensión y gran compromiso brindados en la elaboración de la presente tesis de investigación.

Al Director Nestor Albornoz Eyzaguirre, la psicóloga Rosinda Domínguez De la Cruz, y al personal docente encargado del curso de tutoría que laboran en la Institución Educativa Augusto Salazar Bondi, por brindarme las facilidades para la ejecución del Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”, y contribuir así en el desarrollo integral del adolescente. Si existe un Proyecto de vida en el adolescente, no habrá situación de violencia que domine su existencia.

A las alumnas adolescentes de la Institución Educativa Augusto Salazar Bondi, por participar activamente en la ejecución del Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”, y motivarme a continuar con este importante trabajo. La vida de la persona humana es un proyecto de vida que a cada cual corresponde desarrollar a plenitud; no puede cambiarse el pasado, pero si puede transformarse el presente para cambiar el futuro.

## INDICE DE CONTENIDO

	Pág.
Resumen.....	i
Presentación.....	ii

## CAPITULO I. INTRODUCCION.

A.	Planteamiento del Problema.....	01
B.	Formulación del Problema.....	05
C.	Justificación.....	05
D.	Objetivos generales y específicos.....	07
E.	Propósito.....	07
F.	Marco teórico.....	08
F.1.-	Antecedentes.....	08
F.2.-	Base Teórica.....	11
F.2.1.-	Adolescencia.....	11
F.2.2.-	Proyecto de Vida en Adolescentes.....	13
F.2.2.1.-	Proyecto de Vida.....	14
F.2.2.2.-	Diagnóstico Personal.....	16
F.2.2.3.-	Principios y Valores Personales.....	17
F.2.2.4.-	Visión Personal.....	18
F.2.2.5.-	Misión Personal.....	20
F.2.2.6.-	Balance Personal.....	21
F.2.2.7.-	Causas de la falta de un Proyecto de vida.....	21
F.2.2.8.-	Proyecto de Vida en según Equidad de Género.....	23
F.2.3.-	Proceso Enseñanza Aprendizaje.....	23
F.2.3.1.-	Conocimiento.....	24
F.2.3.2.-	Modelo Pedagógico Cognitivo.....	25
F.2.3.2.1.-	Principios básicos de la teoría del Aprendizaje Cognitivo.....	27
F.2.3.2.2.-	Aprendizaje Significativo de Ausubel.....	28
F.2.3.2.2.1.-	Aprendizaje Significativo por Recepción.....	29
F.2.3.3.-	Modelo Pedagógico Conductual.....	29
F.2.3.4.-	Estrategias metodológicas.....	31

F.2.4.- Eficacia del Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.....	33
F.2.4.1.- Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.....	33
F.2.5.- Intervención de Enfermería en la Construcción del Proyecto de Vida de los Adolescentes.....	37
G.- Hipótesis.....	39
H.- Definición Operacional de Términos.....	39
 <b>CAPITULO II. MATERIAL Y METODOS.</b>	
A. Tipo, Nivel y Método de estudio .....	40
B. Descripción del área de estudio.....	40
C. Población y Muestra.....	41
D. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	41
E. Plan de Recolección, Procesamiento y Presentación de datos.....	42
F. Plan de Análisis e Interpretación de datos.....	44
G. Consideraciones éticas.....	44
 <b>CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSION.</b>	
A. Datos Generales.....	45
B. Presentación, análisis e interpretación de Gráficos.....	47
 <b>CAPITULO IV. CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES.</b>	
A. Conclusiones.....	58
B. Limitaciones.....	59
C. Recomendaciones.....	59
Referencias bibliográficas.....	60
Bibliografía.....	63
Anexos.....	65

## INDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
<b>Gráfico Nº 01:</b> Eficacia del Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” en el nivel de conocimientos de adolescentes. Institución Educativa Augusto Salazar Bondi. San Martín de Porres. . Lima – Perú. Setiembre – Noviembre 2009.....	47
<b>Gráfico Nº 02:</b> Nivel de Conocimientos sobre la Construcción de un Proyecto de Vida en adolescentes antes de intervenir con el Programa Educativo. Institución Educativa Augusto Salazar Bondi. San Martín de Porres. Lima – Perú. Setiembre – Noviembre 2009.....	51
<b>Gráfico Nº 03:</b> Nivel de Conocimientos sobre la Construcción de un Proyecto de Vida en adolescentes después de intervenir con el Programa Educativo. Institución Educativa Augusto Salazar Bondi. San Martín de Porres. Lima – Perú. Setiembre – Noviembre 2009.....	54

## **PRESENTACION**

El Proyecto de vida es el camino que debe seguir la persona para lograr las metas que se propone y vivir como lo proyecta, en base a su realidad. Según Ana María Araujo, si una persona no tiene un proyecto de vida, carece de metas y objetivos claros, tiene objetivos inadecuados; o sus objetivos son claros, pero se equivoca en los métodos; o no tiene una visión original, también puede carecer de una concepción filosófica de la vida, relacionada con una imprecisa definición de la felicidad, o finalmente, puede tener su visión y objetivos claros, pero se siente desanimado e insuficiente.

En la forma de vida improvisada, la persona tiene actitud indiferente, hace lo que otros le dicen que haga, actúa con impulsos, es inediatista y no se interesa por su futuro. En la forma de vida programada, la persona está condicionada por el entorno, sus proyectos personales son programaciones de otros o imposiciones, se aferra a modelos de vida fabricados mayormente por la sociedad de consumo, cree que éstos son la base de su felicidad y no trata de cambiarlos ni de determinar su propio estilo de vida. En la forma de vida proyectada, la persona logró definir su razón de ser y de existir, ha definido su sentido de misión y de destino, sabe qué quiere llegar a ser, hacer y tener.

La vida de la persona humana es un proyecto de vida que a cada cual corresponde desarrollar a plenitud; no puede cambiarse el pasado, pero si puede transformarse el presente para cambiar el futuro. La vida adquiere mayor sentido cuando se vive con propósitos claros y sentido de contribución social.

La adolescencia es una etapa de grandes decisiones, de búsqueda de modelos válidos para construir un proyecto de vida altruista, por lo que es importante guiar a la persona en esta etapa hacia un plan de vida que se traza a fin de conseguir sus objetivos, y que le permita desenvolverse mejor en su futuro.

Aún persisten desventajas en la complementariedad de las mujeres y los hombres en el desarrollo social. El análisis de estas diferencias se explica como consecuencia del tipo de formación que reciben, las expectativas y roles que manifiesta la familia respecto a los hijos de acuerdo al género, como menor inversión en la mujer que en el varón, que aprende a percibirse y valorarse inferior y termina asumiendo con resignación su “destino de mujer”, adoptando actitudes de pasividad y sumisión en su relación laboral, familiar, conyugal y social.



Hay una estrecha relación entre las aspiraciones y metas que el adolescente tiene para su futuro y su conducta frente a situaciones de riesgo. El adolescente con un proyecto de vida que le permita meditar sobre expectativas más altas desarrolla conductas protectoras que le evitan situaciones de riesgo, si existe un plan, junto con el mismo nace la oportunidad de introducir en él elementos que permitan a corto, mediano y largo plazo la adopción de conductas saludables.

La orientación para la elaboración de un proyecto de vida promueve la salud física y mental del adolescente, porque influye positivamente en su salud y bienestar, ya que permite contrarrestar la presión de los pares, de los padres, el estrés y otros, frente al camino que se debe seguir para lograr las metas que se propone y vivir como lo ha proyectado, basado en su realidad. La elaboración de un proyecto de vida en adolescentes aporta al avance y desarrollo de la sociedad, por lo que el adquirir habilidades para elaborar su proyecto de vida permitirá que el adolescente crezca como persona y maneje las múltiples demandas actuales de manera eficiente, satisfaciendo así expectativas en cuanto a su compromiso con la familia, la comunidad y la ciudadanía, y fomentando una sociedad saludable.

En la actualidad se requiere de procesos educativos que direccionen la construcción de un proyecto de vida, la educación reflexivo-creativa, a través de modos de concertación grupal y social constituye la posibilidad de construcción de proyectos de vida reflexivos y creadores en el plano personal y social, que aporten en la dirección de una sociedad más desarrollada e integralmente humana. El proyecto de vida debe ser integral y desarrollar las dimensiones personales, familiares, laborales, académicas, materiales y sociales que indiquen lo que se quiere ser en el futuro.

Teniendo como antecedente la aplicación del Programa con Adolescentes “Construyendo mi Proyecto de Vida” en Bolivia, por la organización Save the Children, que se basa en la metodología sistematizada, cuyos resultados fueron que los adolescentes planearon sus metas y toma decisiones responsables a través de diferentes herramientas utilizadas, y mejoraron sus conocimientos, actitudes y habilidades para elegir una formación ocupacional; este programa nos guía, por medio de su estrategia metodológica didáctica, en la realización del presente estudio de investigación, titulado “Eficacia del Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de vida” en el nivel de conocimientos de las adolescentes de la Institución Educativa Augusto Salazar Bondi, en el año 2009”; cuyo objetivo general

es determinar la eficacia del programa educativo “Construyendo mi proyecto de vida” en el nivel de conocimientos de las adolescentes.

El Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”, consta de seis sesiones educativas, se inicia con el diagnóstico personal, aquí el adolescente analiza sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas; luego, reflexiona sobre qué es lo que desea realizar en la vida, teniendo presente su escala de principios y valores; posteriormente construye su visión, fijando sus objetivos a corto, mediano y largo plazo para cada una de las áreas de su vida (personal, familiar, laboral, académica, material y social); luego construye su misión personal, estableciendo las actividades que debe realizar para cumplir con sus objetivos, y finalmente, realiza un balance personal, evaluando las actitudes que se necesitan reforzar para cumplir el proyecto de vida.

Para la ejecución del Programa educativo se utilizaron estrategias metodológicas dinámicas, para el aprendizaje lúdico se utilizaron crucigramas, pupiletras, Cuadro de Análisis FODA, pirámide de principios y valores, y la cartilla personal para la construcción del Proyecto de Vida de las adolescentes.

El propósito de este estudio es crear una herramienta grupal, basada en los Modelos Pedagógicos Cognitivo Conductuales, utilizando la teoría del Aprendizaje Significativo por Recepción de Ausubel, que permita desarrollar habilidades y destrezas en el adolescente, para fomentar y/o fortalecer la capacidad de elaborar un proyecto de vida bien estructurado en base a los conocimientos previos y adquiridos, que sea inquebrantable ante los problemas y dificultades que se antepongan a su realización, para ser utilizada por el personal de enfermería, y otros miembros del equipo de salud, educación, y otros sectores.

Con fines de presentación se ha distribuido el presente estudio en los siguientes capítulos: El Capítulo I contiene el planteamiento y formulación del problema, la justificación, los objetivos, el propósito, el marco teórico, la hipótesis y la definición operacional de términos; el Capítulo II contiene el material y métodos a utilizar; el Capítulo III contiene los resultados y la discusión; el Capítulo IV contiene las conclusiones, limitaciones y recomendaciones de la presente tesis.

En anexos se adjunta la Operacionalización de la variable, la obtención de la muestra, el instrumento, la validez y confiabilidad del instrumento, el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”, la cartilla aplicativa “Construyendo mi Proyecto de Vida”, y las tablas del nivel de conocimientos de las adolescentes.

## **RESUMEN**

El presente estudio de investigación se titula “Eficacia del Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” en el nivel de conocimientos de las adolescentes de la Institución Educativa Augusto Salazar Bondi, en el año 2009”, y tiene como objetivo general determinar la Eficacia del Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” en el nivel de conocimientos de las adolescentes.

Este estudio tiene un enfoque cuantitativo, cuyo diseño de investigación es analítico, preexperimental. La población está conformada por todas las estudiantes del tercer y cuarto grado de educación secundaria, y por medio de un muestreo aleatorio por conglomerados se obtiene la muestra de 115 estudiantes, en las que se mide el nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de Vida antes y después de intervenir con el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”, utilizando un cuestionario que mide el nivel de conocimientos en rangos alto, medio y bajo; la validez y la confiabilidad estadística del instrumento se aceptaron utilizando el Coeficiente de Correlación R de Pearson, en el que se obtuvo un R mayor a 0,2 y el Coeficiente de Confiabilidad Alfa de Crombach, donde  $\alpha$  es mayor a 0,6. La comprobación de la hipótesis se realizó a través de la Prueba de t-de Student.

La adolescencia es una etapa de grandes decisiones, por lo que es importante guiar a la persona con un plan de vida que le permita desenvolverse mejor en su futuro, el adolescente con un proyecto de vida desarrolla conductas protectoras que le evitan situaciones de riesgo; por lo que la presente investigación propone el modelo pedagógico Cognitivo Conductual, basándose en el Aprendizaje Significativo por Recepción de Ausubel en el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de vida”, que guía a los adolescentes a construir su propio plan de vida.

La conclusión principal del estudio es que el Programa Educativo “Construyendo mi proyecto de vida” es eficaz, puesto que la cantidad de adolescentes con nivel de conocimientos alto se incrementa en un 37%, reduciéndose la cantidad de adolescentes con nivel de conocimientos medio y bajo en un 20% y un 17% respectivamente.

Palabras claves: Adolescente, Programa Educativo Construyendo mi proyecto de vida, Eficacia del Programa Educativo “Construyendo mi proyecto de vida”, Nivel de conocimientos.

## **ABSTRACT**

The present study of investigation entitled "Efficacy of the Educational Program "Constructing my Life's Project" in the level of knowledge of the adolescents of the Educational Institution Augusto Salazar Bondi, in 2009, and has as general objective determine the efficacy of the Educational Program "Constructing my Life's Project" in the level of knowledge of the adolescents.

This study is quantitative, analytical, preexperimental. The population consists of all students in the third and fourth grade of secondary education, and through random conglomerate sampling is obtained the sample of 115 students, which measures the level of knowledge about the construction of Life's Project before and after intervention with the educational program "Constructing my Life's Project", using a questionnaire that measures the level of knowledge in ranges high, medium and low; the statistic validity and confiability of the instrument is accepted using the Correlation Coefficient Pearson's R, where It was obtained R greater than 0.2, and the confiability coefficient Crombach's alpha, where alpha is greater than 0.6. The hypothesis verification was realized using the T - test of Student.

Adolescence is a time of big decisions, so it is important to guide the person with a life's project that allows to be unrolled better in the future, the adolescents with a life's project develops protective conducts to avoid risk situations, for what the present investigation proposes the pedagogic model cognitive conductual, using the Significative learning for Reception to Ausubel in the educational program "Constructing my Life's Project", that guides the adolescents to constructing your proper life's project.

The main conclusion of the study is that the Educational Program "Constructing my Life's Project" is efficacy because the number of teens with a high level of knowledge increases by 37%, reducing the number of adolescents with medium and low knowledge level by 20% and 17% respectively.

Keywords: Adolescent, Education Program "Constructing my Life's Project", Education Program Efficacy, Level of knowledge.

## **CAPITULO I.**

### **INTRODUCCION**

#### **A.- Planteamiento del Problema:**

Según el MINSA, en el ámbito nacional, “el 20.9% de la población peruana está constituida por adolescentes” <sup>(1)</sup> “Los adolescentes de 15 a 19 años conforman un 9.9% (2, 694,707) de la población total (27, 219,264), un 5.1% de adolescentes son varones y un 4.9% de adolescentes son mujeres, siendo actualmente la población joven representativa en el Perú”. (INEI, 2005) <sup>(2)</sup>

Según el Censo Nacional del 2007, “En el distrito de San Martín de Porres, los adolescentes de 12 a 16 años que asisten al sistema educativo conforman el 93.1% (47 339)” <sup>(3)</sup>, mientras que un 6.9% (3508) no asiste al sistema educativo, considerándose uno de los principales problemas de los adolescentes la deserción escolar, “existe una relación directa y significativa entre deserción escolar y embarazo adolescente; 17% de adolescentes interrumpen sus estudios por un embarazo” <sup>(4)</sup>, según el Proyecto del Centro de Atención Integral para madres adolescentes embarazadas del 2005, en Villa el Salvador “una de las causas de la problemática del embarazo adolescente es la carencia de proyecto de vida”; la relación entre deserción escolar y otros factores vinculados a las brechas de equidad de género, como el hecho de que las niñas y adolescentes mujeres abandonen la escuela por motivos relacionados con el matrimonio, el cuidado de los hijos y las tareas domésticas conforman el 4% de motivos por los cuales las adolescentes interrumpen sus estudios. Se observa que aun persisten diferencias en el desarrollo social de las mujeres y los hombres, el análisis de estas diferencias se explica como consecuencia del tipo de formación que reciben, las expectativas y roles que manifiesta la familia

respecto a los hijos de acuerdo al género, como por ejemplo, menor inversión en la mujer que en el varón, la mujer aprende a percibirse y valorarse como inferior y termina asumiendo con resignación su “destino de mujer”, adoptando actitudes de pasividad y sumisión en su relación laboral, familiar, conyugal y social.

La falta de un proyecto de vida expone a las adolescentes a conductas de riesgo que conllevan a problemas serios, como el consumo de alcohol y drogas, la recurrencia a grupos dudosos, como pandillas, la depresión y el suicidio, entre otros. El 29 % de adolescentes ha pensado en suicidarse, el 3.6 % lo ha intentado y de éstos el 29 % lo volvería a hacer.

Según Cabrera “Una pregunta muy popular entre los jóvenes peruanos es: ¿qué haces por la vida?, una respuesta común de un grueso segmento de la población juvenil, de zonas urbano marginales de Lima es nada”. <sup>(5)</sup> Según el MINSA, un preocupante 13% de adolescentes ni estudian ni trabajan.

“Es notoria la falta de un proyecto de vida, sobre todo de la juventud, limitándose a continuar las labores u ocupaciones de sus progenitores” <sup>(6)</sup>.

Dentro del sistema educativo, el área de Tutoría y Orientación Educativa se encarga de brindar orientación a los estudiantes, “el 84% de escolares de secundaria de la Educación Básica Regular de Lima y provincias informan que sus tutores han abordado el tema de educación sexual, sobre todo en lo referente a la prevención de las ITS, el VIH-SIDA y el embarazo adolescente (23%) y a los derechos sexuales y reproductivos (21%), y menos sobre otras dimensiones, como el respeto y la responsabilidad para con la pareja, el cuidado del cuerpo o los planes de vida”. (MINEDU 2008). <sup>(7)</sup> Si bien en el 2001 se crea la Oficina de Tutoría y Prevención Integral, retomándose así el tema de la orientación al estudiante, se instituyó una hora de tutoría grupal en todos los años de la educación secundaria estatal, esta tutoría es conducida por profesores no capacitados en orientación educativa, que no cuentan con un plan de trabajo y que no realizan en la práctica una labor de tutoría. Todo lo anterior hace que los estudiantes al terminar su educación secundaria no cuenten con proyecto personal de vida y, por lo tanto, no sepan qué hacer en adelante. El sector educación brinda su intervención al adolescente enfocada principalmente en la educación sexual, por lo que no oferta una atención integral, la que debe tomar en cuenta la dimensión personal, familiar, laboral,

académica, material y social del adolescente, como es la orientación hacia la construcción de un proyecto de vida integral, basado en principios y valores, y orientado hacia una visión a futuro.

Los adolescentes que están fuera del alcance del sistema educativo, al margen del aparato laboral y sin espacios locales para sus expresiones colectivas e individuales han sido condenados a socializar solamente en las esquinas y la calle. “Hacer hora en la esquina” es para ellos una frase recurrente y expresa esa laxitud en la que transcurre o “no transcurre” su tiempo libre. La orientación hacia la construcción de un proyecto de vida ayudaría a los adolescentes a utilizar mejor su tiempo; “valorar la vida, comprender que tenemos una sola vida, y que ésta no la podemos perder, gastar ni desperdiciar, es la razón principal para construir un proyecto de vida” <sup>(8)</sup>.

Hay una estrecha relación entre las aspiraciones y metas que el adolescente tiene para su futuro y su conducta frente a situaciones de riesgo para su vida y su salud. El adolescente con expectativas más altas desarrolla conductas protectoras que le evitan situaciones de riesgo, planear la vida le permite ubicar en forma más clara sus posibilidades dentro de un contexto real, para que sus conductas se proyecten hacía el futuro. Si existe este plan, junto con el mismo nace la oportunidad de introducir en él elementos que permitan a corto, mediano y largo plazo la adopción de conductas saludables.

Los adolescentes son el presente y serán el futuro de nuestra nación, por tanto, tienen derecho a recibir una atención de calidad. La adolescencia es una etapa de grandes decisiones, de búsqueda de modelos válidos para construir un proyecto de vida altruista, por lo que es importante guiar a la persona en esta etapa hacia un plan de vida que le permita desenvolverse mejor en su futuro, y alcanzar sus metas propuestas.

En relación a programas educativos sobre proyectos de vida, se encuentra que dentro del sistema de salud, según la Norma Técnica para la Atención Integral de Salud en la Etapa de Vida Adolescente del 2005, se plantea mejorar la atención integral de salud que se brinda a las y los adolescentes en un marco de respeto a los derechos, equidad de género, interculturalidad y calidad, para contribuir a su desarrollo y bienestar, se debe contar con servicios diferenciados, en ambientes exclusivos que garanticen la confidencialidad y privacidad en la atención y que faciliten las relaciones interpersonales entre los

usuarios y los proveedores, en el paquete de atención integral de salud del adolescente se proponen temas educativos como la orientación del Proyecto de Vida, también se proponen temas de consejería integral en el ámbito de salud psicosocial, dentro de los cuales se presenta el tema de Proyecto de vida. En la realidad peruana, hay deficiencias en la calidad de atención hacia el adolescente, puesto que no se individualiza un consultorio propio para él, y se enfatiza la atención del adolescente sobre problemas de maternidad adolescente y salud sexual y reproductiva, incumpléndose así la atención integral de salud en este grupo etéreo, desplazando otros temas preventivo promocionales, como las prácticas de habilidades sociales y la construcción de un proyecto de vida. Dentro del sistema de salud existe el Manual de Habilidades Sociales en adolescentes escolares, para ser aplicado en las instituciones educativas en cuyo módulo V, se trata el tema de Toma de Decisiones, dentro del cual, la segunda sesión presenta el tema de Proyecto de Vida en adolescentes, el limitado tiempo que se tiene para desarrollar el tema dificulta la asimilación de conocimientos necesarios para construir su Proyecto de Vida bien estructurado, en base a su realidad, y preparado ante cualquier problema que obstaculice el logro de sus metas, asimismo hay programa sobre proyecto de vida dirigidos a madres adolescentes embarazadas basándose más en salud sexual y reproductiva y planificación familiar, vemos que existen directivas pero no un programa sobre proyectos de vida en el ámbito integral con un conjunto secuencial de sesiones establecidas para los adolescentes en el Perú.

Al interactuar con las autoridades de la Institución Educativa “Augusto Salazar Bondi”, ubicada en un área urbano – marginal del distrito de San Martín de Porres, Cono Este; refieren que: “algunas alumnas son tratadas en casa como las que hacen todos los quehaceres del hogar, mientras que los hermanos varones tienen más tiempo para estudiar, las alumnas refieren sentirse impotentes ante el trato tan diferenciado entre ambos sexos, buscando muchas veces el apoyo de sus maestros para manejar estas situaciones”, “algunos padres de familia esperan que las adolescentes concluyan sus estudios secundarios para que empiecen a laborar y aporten económicamente en el hogar”; al respecto, Rodríguez refiere que “las vivencias al interior de la familia con figuras significativas son determinantes en su socialización de



género, en las relaciones que luego establece con la institución y en su proyecto vital". <sup>(9)</sup> Las adolescentes de la Institución Educativa refieren que "no sé qué hacer al terminar el colegio, no he pensado seriamente en lo que quiero ser en un futuro", "mis padres imponen sus ideas, y no prestan interés a las ideas que yo pueda dar", al respecto, De Arteaga refiere que "los padres que deciden por sus hijos, no confían en la capacidad de ellos para actuar con acierto". <sup>(10)</sup>

Ante estas consideraciones nace mi inquietud por proponer un programa educativo y conocer ¿Cuál es la eficacia del programa educativo "Construyendo mi Proyecto de vida" en el nivel de conocimientos de las adolescentes de la Institución Educativa Augusto Salazar Bondi en el año 2009?

#### **B.- Formulación del problema:**

¿Cuál es la eficacia del programa educativo "Construyendo mi Proyecto de vida" en el nivel de conocimientos de las adolescentes de la Institución Educativa Augusto Salazar Bondi en el año 2009?

#### **C.- Justificación:**

La adolescencia es una etapa de búsqueda de modelos válidos para construir un proyecto de vida altruista, por lo que es importante guiar al adolescente hacia un plan de vida que le permita desenvolverse mejor en su futuro. La orientación para la elaboración de un proyecto de vida se justifica porque influye positivamente en la salud física y mental, y el bienestar del adolescente, ya que permite contrarrestar la presión de los pares, de los padres, el estrés y otros, frente al camino que se debe seguir para lograr las metas que se propone y vivir como lo ha proyectado, basado en su realidad; si el adolescente tiene un sólido proyecto de vida, no habrá situación de violencia que domine su existencia, pues sabrá cómo enfrentarla cuando ésta aparezca.

La elaboración de un proyecto de vida en adolescentes aporta al avance y desarrollo de la sociedad, ya que en esta etapa, el adolescente hace frente a las demandas que implican roles y responsabilidades cada vez más maduros, por tanto, necesita de una adecuada organización, por lo que el adquirir habilidades para elaborar su proyecto de vida permitirá que el adolescente crezca como persona y maneje las múltiples demandas actuales de manera eficiente,

satisfaciendo así expectativas en cuanto a su compromiso con la familia, la comunidad y la ciudadanía, y fomentando una sociedad saludable.

En el Perú, existen programas educativos sobre proyecto de vida, dentro del sistema de salud y educación como el Manual de Habilidades Sociales en adolescentes escolares, el limitado tiempo que se tiene para desarrollar el tema dificulta la asimilación de conocimientos necesarios para construir un Proyecto de Vida bien estructurado e inquebrantable ante cualquier problema que obstaculice el logro de sus metas, existe otros dirigidos a madres embarazadas enfocados en educación sexual y planificación familiar, habiendo la necesidad que existan programas integrales sobre proyecto de vida para adolescentes.

Según la Norma Técnica para la Atención Integral de Salud en la Etapa de Vida Adolescente del 2005, la enfermera, en su rol preventivo promocional se encarga de las inmunizaciones y del Control del crecimiento y desarrollo del adolescente, que incluye la Evaluación del desarrollo psicosocial, también es la responsable de brindar temas educativos, como la orientación del Proyecto de vida; además se encarga de brindar consejería integral en el ámbito de salud psicosocial, dentro del cual se trata el tema de Proyecto de vida, por lo que el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” favorecerá al cumplimiento del rol preventivo promocional de la enfermera, en el área de bienestar psicosocial del adolescente.

Esta investigación aportará a la profesión de enfermería y a otros miembros del equipo de salud, educación, u otros sectores que se involucren con la etapa de vida adolescente, brindando una herramienta preventivo promocional como es el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” para adolescentes, basada en los Modelos Pedagógicos Cognitivo Conductuales, que, por medio del Aprendizaje Significativo por Recepción de Ausubel, brinda una secuencia concatenada de sesiones educativas con metodologías activas, didácticas, aplicativas, lúdicas, reflexivas y analíticas, de manejo grupal; y con ello, se brindará nuevos conocimientos, técnicas y metodologías; ya que los profesionales de la salud que trabajan con adolescentes deben fortalecer en ellos el desarrollo de hábitos saludables, fomentar su pensamiento crítico y la toma de decisiones en los aspectos referidos al cuidado y mejora de su salud.

**D.- Objetivos:****D.1.- Objetivos generales:**

- Determinar la eficacia del Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” en el nivel de conocimientos de las adolescentes de la Institución Educativa Augusto Salazar Bondi en el año 2009.

**D.2.- Objetivos específicos:**

- Identificar el nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de vida de las adolescentes antes de intervenir con el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” en la Institución Educativa Augusto Salazar Bondi, en el año 2009.
- Identificar el nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de vida de las adolescentes después de intervenir con el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” en la Institución Educativa Augusto Salazar Bondi, en el año 2009.

**E.- Propósito:**

El propósito de esta tesis es crear una herramienta preventivo promocional. El propósito de este estudio es crear una herramienta grupal, basada en los Modelos Pedagógicos Cognitivo Conductuales, que, por medio del Aprendizaje Significativo Receptivo de Ausubel, brinda una secuencia concatenada de sesiones educativas con metodologías activas, didácticas, aplicativas, lúdicas, reflexivas y analíticas, de manejo grupal, que permita desarrollar habilidades y destrezas en el adolescente para fomentar y/o fortalecer su capacidad de construir un proyecto de vida bien estructurado en base a los conocimientos adquiridos, que sea inquebrantable ante los problemas y dificultades que se antepongan a su realización y que sea utilizada por el personal de enfermería, y otros miembros del equipo de salud, educación, y otros sectores que se involucren con la etapa de vida adolescente.

## F.- Marco Teórico:

### F.1.- Antecedentes:

#### En el ámbito Internacional:

**RODRÍGUEZ, L.** es autora del trabajo de investigación titulado: “Impacto de la Vivencia de Institucionalización en la Construcción del Proyecto de Vida de una adolescente mujer” desarrollado en un albergue de Costa Rica, cuyo objetivo general es el de conocer el impacto de la vivencia de institucionalización de una adolescente que permanece en una alternativa de protección, y su relación en la elaboración del proyecto de vida, desde una perspectiva de género, su objetivo específico es el de explorar el proceso de construcción del proyecto de vida de una adolescente institucionalizada en una alternativa de protección, en lo referente a expectativas hacia sí misma, oportunidades académicas, elección vocacional e inserción laboral, relación de pareja y vida en familia, así como recursos potenciadores que ofrece el entorno para su desarrollo. El abordaje metodológico manejó el tipo de investigación cualitativo, estudio exploratorio y de caso único, la técnica utilizada fue la entrevista psicológica a profundidad, el instrumento fue una guía temática, cuyo modelo de análisis del contenido permite hacer inferencias válidas y confiables dentro de un contexto. Sus resultados:

*“En el contexto familiar, la adolescente se encontraba entre el **abandono y la ambivalencia**, las vivencias al interior de la familia con figuras significativas son determinantes en su socialización de género, en las relaciones que luego establece con la institución y en su proyecto vital. El proyecto de vida se visualiza con incertidumbre, la elección vocacional en relación con el estudio se decide en base a una plataforma para elaborar proyectos, que generen autoafirmación, disminuyan la reclusión del albergue, se busca un lugar de reconocimiento, espacio para acceder a lo público, no es parte de lo cotidiano en el albergue. La elección vocacional responde a estereotipos sociales que conciben a la mujer dedicada a actividades de cuidado o apoyo hacia los demás. Ligada a la reparación por el abandono (ejercer rol materno como maestra de preescolar). Al no tener experiencias fuera del albergue no se cuestiona la elección vocacional. En el*

*albergue no se le enseña a elegir". Su plan de vida independiente responde al "vivir para el otro" y al deseo de reconstruir familia que perdió, para reparar el dolor por el abandono". (11)*

**SAVE THE CHILDREN**, Aplicó el Programa con Adolescentes "Construyendo mi Proyecto de Vida" en Bolivia, en las provincias de Omasuyos, (Ancoraimes) e Ingavi (Jesús de Machaca), el objetivo general de este programa es el de incrementar prácticas saludables y económicas que favorezcan al desarrollo de las/los adolescentes, y su entorno en los Municipios de Jesús de Machaca y Ancoraimes, realizando un estudio de nivel aplicativo, en el programa se realizó la intervención a un total de 4.233 adolescentes entre 14 y 19 años, la duración de la investigación cursa desde el 1 de julio del 2006 hasta el 30 de junio del 2008. La técnica fue la metodología sistematizada, el principal criterio de participación es que "todos los/las adolescentes son potenciales a participar y liderar estos procesos". En el programa se utilizaron 5 fases: la fase 1, de Diagnóstico y Línea Base cualitativa y cuantitativa; la fase 2, de Coordinación inicial (con la familia y los municipios) , la fase 3, de Validación del material de trabajo y talleres; la fase 4, de Sesiones de sensibilización a diferentes actores sociales del entorno del adolescente (padres de familia, profesores y autoridades comunitarias); para finalizar, la fase 5, de Información y difusión.

*"Al finalizar el programa se concluye que los adolescentes planearon sus metas y toma decisiones responsables a través de diferentes herramientas aprendidas; también mejoraron sus conocimientos, actitudes y habilidades para elegir una formación ocupacional. Es preciso fortalecer capacidades de los/las adolescentes para identificar las oportunidades que existen en sus comunidades. Los/las adolescentes se involucran en procesos de aprendizaje si se utilizan juegos, dinámicas e historias, pero que las últimas sean adecuadas a su contexto para un apropiado desarrollo didáctico". (12)*

### **En el ámbito Nacional:**

**HUAPAYA, C.** realizó la investigación titulada “Impacto de un Programa Educativo en las actitudes sexuales de riesgo de los adolescentes del 3er año “A” de secundaria del Colegio Manuel González Prada de Huaycán, Lima, Perú. 2005”, cuyo objetivo general fue el de determinar el impacto de un programa educativo en las actitudes sexuales de riesgo de los adolescentes del 3er año “A” de secundaria del Colegio Manuel González Prada de Huaycán. El tipo de estudio fue preexperimental, con la aplicación de pre test y post test a la misma muestra, que estuvo conformada por 45 adolescentes del 3er año de secundaria. Se aplicó un cuestionario para medir el nivel de conocimientos sobre sexualidad y las actitudes sexuales de riesgo de los adolescentes. La confiabilidad del instrumento se calculó mediante el coeficiente alfa de Cronbach's. La comprobación de la hipótesis se realizó a través de la Prueba de t-de Student, de Comparación de Medias. El programa de intervención brindó experiencias de aprendizaje planificadas, basadas en los conocimientos sobre sexualidad y la motivación para cambiar las actitudes sexuales de riesgo en la adolescencia a través de la autoestima, la asertividad, los valores y el proyecto de vida. Los resultados de la investigación fueron que después de la intervención, el 93.1% de adolescentes presentó un nivel de conocimientos de bueno a muy bueno y el 6.7% un nivel de conocimientos regular. El 93.3% de los adolescentes presentó actitudes sexuales de bajo riesgo y el 6.7% actitudes sexuales de mediano riesgo.

*“Concluyendo que el programa educativo tuvo un impacto positivo al aumentar el nivel de conocimientos sobre sexualidad y disminuir las actitudes sexuales de riesgo de los adolescentes del 3er año “A” de secundaria del Colegio Manuel González Prada”.* <sup>(13)</sup>

Tras la revisión bibliográfica de estos antecedentes, se analizan que los programas educativos tienen impacto en el nivel de conocimientos siempre y cuando se utilicen las metodologías necesarias, por lo que la intervención que se realice con el Programa Educativo sobre la construcción del Proyecto de vida de adolescentes debe ser didáctico, aplicativo, lúdico, analítico y participativo, donde el adolescente sea activo en la clase y se involucre en los procesos de aprendizaje, para que logre un aprendizaje significativo y duradero, no

memorístico; también se debe tener en cuenta que el proyecto de vida debe abarcar todas las dimensiones de la persona para ser integral.

## **F.2.- Base Teórica:**

### **F.2.1.- Adolescencia**

"La adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 10 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años". La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, y muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No solamente un periodo de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social". <sup>(14)</sup>

Para Pérez Arenas "La adolescencia es una etapa de particular interacción con el grupo social, por lo que su comportamiento está determinado de alguna manera por el grupo, debido a que en esta etapa se busca aprobación social. Este proceso de formación de patrones y hábitos involucra al individuo en relación con su grupo de pares, como también por los patrones impartidos por su cultura".

"Los adolescentes son todas las personas que tiene entre 10 y 19 años, y que están en una etapa de su vida en la cual se presentan cambios importantes en su aspecto físico, así como en su personalidad. La adolescencia es una etapa en la cual se fijan prácticas y valores que determinarán su forma de vivir sea o no saludable en el presente y en el futuro. La promoción de la salud en los adolescentes significa desarrollar y fortalecer habilidades y capacidades que los conduzcan a practicar estilos de vida saludables para su sano desarrollo, por ello es importante que tengan un entorno afectivo seguro y facilitador durante su proceso de autorrealización y crecimiento; para lo cual es indispensable que las familias, las comunidades y las autoridades trabajen en acciones coordinadas. Se deben promover las acciones de promoción de la salud de los adolescentes en las instituciones educativas, pues son el espacio físico y social, en el

cual se da la segunda socialización de las personas, y se desarrollan habilidades y destrezas cognitivas, comunicacionales, físicas y emocionales. Se considera de gran importancia el vínculo Centro escolar - Comunidad - Familia, y por ello, un gran número de las actividades propuestas para promocionar la salud de los adolescentes es desarrollar estilos de vida saludables". (15)

En esta etapa, el adolescente desarrolla y aplica nuevas habilidades de adaptación en áreas tales como la toma de decisiones, la solución de problemas y la resolución de conflictos. En relación con todos estos cambios notables, los adolescentes adquieren nuevas habilidades para pensar y planificar el futuro, por lo que es de suma utilidad la orientación de un proyecto de vida en estos adolescentes. En esta etapa, el adolescente utiliza estrategias más sofisticadas en la toma de decisiones, solución de problemas y resolución de conflictos, modera los riesgos que toma, y busca alcanzar sus metas en lugar de ponerlas en peligro.

También en la adolescencia se establecen aspectos claves de la identidad, puesto que se desarrolla una identidad que refleja un sentido de individualidad y la conexión con personas y grupos valorados, también desarrolla una identidad positiva con respecto al género, los atributos físicos, la sexualidad, la etnia, y desarrolla una conciencia de la diversidad de grupos que conforman la sociedad. Hace frente a las demandas que implican roles y responsabilidades cada vez más maduros y aprenden a adquirir las habilidades y manejar las múltiples demandas que les permitirán moverse en el mercado laboral., también satisface las expectativas en cuanto a su compromiso con la familia, la comunidad y la ciudadanía.

El adolescente renegocia su comportamiento con sus padres, si bien algunas veces la tarea de los adolescentes ha sido descrita como "separarse" de los padres y otros cuidadores, se la considera como una tarea conjunta de adultos y adolescentes para negociar un cambio que establezca un equilibrio entre la autonomía y una conexión continua, enfatizando una u otra según los antecedentes étnicos de cada familia.

El adolescente se adapta a un cuerpo que duplica su tamaño y adquiere características sexuales, establecer una identidad sexual y desarrollar habilidades para las relaciones románticas.



Desarrolla y aplica habilidades de pensamiento abstracto, los jóvenes suelen atravesar cambios profundos en su forma de pensar durante la adolescencia, lo que les permite comprender y coordinar ideas abstractas más efectivamente, pensar en distintas posibilidades, ensayar hipótesis, pensar en el futuro, y construir filosofías.

Desarrolla y aplica un nivel de perspectiva más complejo, ya que adquieren la habilidad para comprender las relaciones humanas, aprender a tener en cuenta sus propias perspectivas y las de los demás simultáneamente, usar esta nueva capacidad para resolver conflictos y problemas en las relaciones.

El adolescente también identifica patrones morales, valores y sistemas de creencia significativos, así desarrolla un entendimiento más complejo del comportamiento moral y los principios subyacentes de justicia y afecto, cuestiona creencias de la infancia, adopta valores, visiones religiosas y sistemas de creencias personales más significativos para guiar sus decisiones y comportamientos.

Forma amistades íntimas de apoyo mutuo, ya que desarrollan relaciones de pares que juegan un papel mucho más importante para brindar apoyo y conexión en su vida y pasan de amistades basadas en gran medida en compartir actividades e intereses a otras basadas en compartir ideas y sentimientos, con el consiguiente desarrollo de confianza y entendimiento mutuo.

### **F.2.2.- Proyecto de Vida en Adolescentes:**

El adolescente pocas veces mira al futuro; tiende a vivir concentrado en el momento actual. Sin embargo, es en la adolescencia cuando surge la necesidad de tomar decisiones para planificar el futuro.

La adolescencia es una etapa de grandes decisiones, de búsqueda de modelos válidos para construir un proyecto de vida altruista, por lo que es importante guiar a la persona en esta etapa hacia un plan de vida que se traza a fin de conseguir sus objetivos, y que le permita desenvolverse mejor en su futuro.

Hay una estrecha relación entre las aspiraciones y metas que el adolescente tiene para su futuro y su conducta frente a situaciones de riesgo. El

adolescente con un proyecto de vida que le permita meditar sobre expectativas más altas desarrolla conductas protectoras que le evitan situaciones de riesgo, si existe un plan, junto con el mismo nace la oportunidad de introducir en él elementos que permitan a corto, mediano y largo plazo la adopción de conductas saludables.

“La orientación para la elaboración de un proyecto de vida promueve la salud física y mental del adolescente, porque influye positivamente en su salud y bienestar, ya que permite contrarrestar la presión de los pares, de los padres, el estrés y otros, frente al camino que se debe seguir para lograr las metas que se propone y vivir como lo ha proyectado, basado en su realidad”<sup>(16)</sup>. La elaboración de un proyecto de vida en adolescentes aporta al avance y desarrollo de la sociedad, por lo que el adquirir habilidades para elaborar su proyecto de vida permitirá que el adolescente crezca como persona y maneje las múltiples demandas actuales de manera eficiente, satisfaciendo así expectativas en cuanto a su compromiso con la familia, la comunidad y la ciudadanía, y fomentando una sociedad saludable.

#### **F.2.2.1.- Proyecto de Vida:**

“El planeamiento de vida es la actitud, arte y disciplina de conocerse a si mismo, de detectar las fuerzas y proyectar autodirigiendo el propio destino hacia el funcionamiento pleno de las capacidades, motivaciones y objetivos de la vida personal, familiar, social y del trabajo”<sup>(17)</sup>

“El proyecto de vida es un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada”.<sup>(18)</sup>

El proyecto personal puede encontrar su fundamento en la necesidad que tiene la persona de encontrar un sentido a su propia existencia. La vida humana ofrece muchísimas posibilidades existenciales, pero es cada persona la responsable de encontrarle un sentido.

El Proyecto de vida da sentido a la existencia humana, reconoce la importancia que tiene para el ser humano la proyección hacia el futuro, para realizarse como tal.

El sólo análisis racional de la realidad pone en evidencia el lugar preponderante que ocupa el proyecto de vida, realizado o no, en la construcción de la felicidad de la persona.

El proyecto de vida debe integrar características físicas, afectivas, cognitivas y sociales que indiquen lo que se quiere ser en el futuro.

Cada vida humana constituye un proyecto de vida individual y es absolutamente singular en el devenir de la existencia, cada nuevo ser es una novedad en la sociedad humana. Así, entonces, la vida se crea y se recrea de forma incesante, y es, por lo tanto, el proyecto de vida, la posibilidad de realización que tiene la persona en el mundo. El proyecto de vida se va desarrollando a lo largo de toda la existencia del individuo, y se configura con el sentido de vida, los principios y valores humanos, la vocación humana, el potencial humano, la visión de futuro y el compromiso consigo mismo.

La realización del proyecto de vida abarca intrínsecamente el proceso de toma de decisiones, que conforma los siguientes pasos ordenados: Obtención de información, análisis de los valores propios, lista de las ventajas y desventajas, cálculo de la probabilidad de éxito, análisis de las consecuencias a corto, mediano y largo plazo, la toma de decisión propiamente dicha y la evaluación de los resultados de la decisión.

La vida de la persona humana es un proyecto de vida que a cada cual corresponde desarrollar a plenitud; no puede cambiarse el pasado, pero si puede transformarse el presente para cambiar el futuro. La vida adquiere mayor sentido cuando se vive con propósitos claramente definidos y sentido de contribución social.

“Se debe tener cuidado y prevenir peligros al diseñar el Proyecto de Vida, como evitar que sea egocéntrico; evitar tener una visión de túnel, que se basa sólo en un aspecto y descuida otros esenciales para la realización personal; se debe tener una visión amplia, holística e integral de la vida <sup>(19)</sup>; se requiere de disciplina, dedicación, sacrificio; debe ser consciente de que todo aquello que lo aleje de su objetivo no le conviene, por lo que debe evitarlo; debe fortalecer su crecimiento en principios y valores, se debe construir el proyecto de vida en equipo, con la colaboración de otros, y no de manera individual. El proyecto de vida es

solidario, no solitario. El bien común es una responsabilidad individual, ya que la persona contará con la colaboración de otros para la elaboración de su proyecto de vida y será parte activa de otros proyectos. La persona que desarrolla un proyecto de vida debe aspirar a ser un agente de cambio, que compromete a la gente a la acción, transforma seguidores en líderes y puede convertir líderes en agentes de cambio, la gran responsabilidad de un agente de cambio está en enseñar a otros a construir su propio proyecto de vida.

La construcción del proyecto de vida se inicia con el diagnóstico personal, aquí la persona analiza sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas; reconoce lo que ha sido su vida hasta ese momento y lo que desea que sea su vida en adelante. Luego, reflexiona sobre qué es lo que desea realizar en la vida, teniendo presente su escala de principios y valores; posteriormente fija sus objetivos a corto, mediano y largo plazo para cada una de las áreas de su vida (personal, familiar, laboral, académica, material y social), luego establece las actividades que debe realizar para cumplir con sus objetivos, y finalmente, se evalúan las actitudes que se necesitan reforzar para cumplir el proyecto de vida, utilizando estrategias.

#### **F.2.2.2.- Diagnóstico Personal:**

Es un diagnóstico que implica conocerse a uno mismo. El proyecto de vida es realizado eficientemente si el individuo es capaz de orientarse sobre sus potencialidades reales; la capacidad de autoescudriñarse y explorar el ambiente con sus posibilidades, factibilidades, debilidades, amenazas y oportunidades es una importante función de la persona en la dirección de sus proyectos de vida.

Para la realización del diagnóstico personal se puede hacer uso de una potente herramienta de planeamiento estratégico, como es el Análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas). Por medio de esta herramienta, la persona descubrirá los principios y valores que cultiva, identificará a las personas influyentes en su vida,

descubrirá sus fortalezas y talentos personales, reconocerá sus hábitos, sus tendencias personales y su autopercepción.

“En esta herramienta la persona podrá definir sus fortalezas, fuerzas o puntos fuertes, así como también sus debilidades, vulnerabilidades o puntos débiles. Las fortalezas son cualidades positivas que representan ventajas para poder hacer frente a la competencia y que facilitan alcanzar los propios objetivos. Las debilidades, por el contrario, son cualidades negativas que significan desventajas para poder enfrentar a la competencia y que dificultan el logro de los propios objetivos. Este paso constituye propiamente el diagnóstico o análisis interno, y define los límites internos. Estas fortalezas y debilidades, tratándose del individuo, consideran los factores físicos, intelectuales, emocionales, educativo- culturales, y socio-económicos y espirituales”. (20)

Esta herramienta también permite analizar las oportunidades o ventajas, así como las amenazas o peligros. Las oportunidades son circunstancias que se dan o que previsiblemente se darán en el entorno, y que podrán beneficiar a la persona en cuanto al logro de sus objetivos. Las amenazas, por el contrario, son situaciones que suceden o que pudieran suceder en el medio, y que podrían representar un peligro para el cumplimiento de los objetivos personales. Este proceso analiza el entorno del individuo, y define los límites externos; estas oportunidades y amenazas consideran el marco microsocial de pareja, familia, trabajo y comunidad, y el marco macrosocial político, social, económico, cultural y tecnológico.

Es necesario no solo analizar, sino también pronosticar las tendencias futuras de la persona, tanto en sus límites internos, como en su entorno.

#### **F.2.2.3.- Principios y Valores Personales:**

“El proyecto de vida tiene verdadero éxito cuando se fundamenta en principios y valores más que en el alcance de metas aisladas, ya que las personas cambian, las prioridades también, pero los principios son perdurables, no cambian”. (25)

Los principios y valores guiarán la construcción del proyecto de vida, y permitirán avanzar hacia el logro de éste.

Los principios son objetivos y externos, constituyen guías probadas y perdurables de la conducta del hombre, son inamovibles, seguras, estables y firmes; son la base, origen, razón fundamental sobre la cual se debe proceder.

Los valores son la entereza de ánimo para cumplir los deberes de la ciudadanía, sin arredrarse por amenazas, peligros ni vejámenes.

Cuando la persona se basa en principios, obtiene seguridad, es decir, firmeza emocional, autoestima y fortaleza personal, también obtiene guía, una perspectiva equilibrada de la vida y el poder para realizar sus propósitos.

Existen valores humanos que están íntimamente ligados al desarrollo; y por el contrario, también hay valores que se encuentran totalmente asimilados con el subdesarrollo.

A continuación se presenta el “Decálogo del desarrollo:

- 1.- Orden
- 2.- Limpieza.
- 3.- Puntualidad.
- 4.- Responsabilidad.
- 5.- Deseo de superación.
- 6.- Honradez.
- 7.- Respeto al derecho de los demás.
- 8.- Respeto a la ley y a los reglamentos.
- 9.- Amor al trabajo.
- 10.- Afán por el ahorro y la inversión”. (21)

#### **F.2.2.4.- Visión Personal:**

La visión es el acto de pensar en el futuro, trazarse metas, pensar cómo se avizora en un futuro. La visión es un norte orientador, marca la dirección de la persona sobre la base de los principios y valores con los que se siente comprometida, una visión de futuro debe también inspirar, cautivar, estimular, motivar e influir a la persona.

La visión se constituye en una declaración de principios que sustentan la vida de la persona, una exposición de valores humanos que animan la propia existencia, una constitución personal que orienta y rige la vida, un compromiso personal para impulsar el crecimiento y desarrollo personal, una propuesta de vida a largo plazo o estratégica, y una orientación vital y ética que sirve como soporte para tomar decisiones trascendentales.

Según Abraham Maslow, las necesidades de la persona van desde el nivel básico, desde el primer orden, hasta alcanzar el nivel que llamaremos aspiraciones. Las necesidades primarias se relacionan con la supervivencia y el bienestar emocional, físico y espiritual de la persona, las necesidades de seguridad están relacionadas con la integridad de la persona, las necesidades de pertenencia están relacionadas con la esencia colectiva del individuo, que le permite socializarse, las necesidades de reconocimiento están relacionadas con el aspecto afectivo, de aceptación y aprobación que se presenta en cada persona, y las necesidades de autorrealización, asociadas a la conciencia de un sentido de logro, es la experiencia grata de proponerse una meta y conseguirla y de lograr desarrollar las etapas de su proyecto de vida.

El visionario tiene una imagen mental que representa un estado futuro deseable, que es la visión. El visionario cree en la visión y busca plasmarla como una realidad, debe planificar su visión, y hacer de ella aquello por lo que está dispuesto a vivir.

Las herramientas del visionario, que construyen su visión y conducen la misión son las siguientes: la fe, que es la capacidad de creer; y la imaginación, que es la capacidad de crear.

Para lograr la visión, la persona debe tener una meta, otorgar importancia a esa meta, prepararse para alcanzarla, perseverar y disfrutar el logro obtenido. Las metas pueden ser a corto, mediano y largo plazo. Una meta debe ser creíble, realizable, controlable, medible, deseable y facilitadora del crecimiento.

Si no se tiene definido a dónde ir es posible llegar a cualquier parte.

Posteriormente, se fijan los objetivos para cada área, que constituyen un ser integral:

- Visión referida a la intimidad:
  - Área personal:
    - Bienestar intelectual.
    - Bienestar emocional.
    - Bienestar físico.
    - Bienestar social.
- Visión referida a la apertura y trascendencia:
  - Área familiar.
  - Área laboral.
  - Área académica.
  - Área material.
  - Área social.

Es necesario asignar fechas límite para el cumplimiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo.

#### **F.2.2.5.- Misión Personal:**

La misión personal se realiza al fijar las acciones que se deben seguir para cumplir las metas propuestas, pensar cuál es el camino que se debe seguir para hacer realidad la visión.

La misión es un plan que se pondrá en acción, para que éste tenga éxito se deberá estar dispuesto a subordinar otros aspectos de la vida secundarios a sus objetivos, se debe trabajar con disciplina y esfuerzo, y tomar decisiones prácticas y firmes.

Posteriormente, se fijan las acciones para cumplir los objetivos de cada área, que constituyen un ser integral:

- Misión referida a la intimidad:
  - Área personal:
    - Bienestar intelectual.
    - Bienestar emocional.
    - Bienestar físico.
    - Bienestar social.
- Misión referida a la apertura y trascendencia:



- Área familiar.
- Área laboral.
- Área académica.
- Área material.
- Área social.

Es necesario asignar fechas límite para el cumplimiento de las acciones a corto, mediano y largo plazo.

#### **F.2.2.6.- Balance Personal:**

Es la autoevaluación constante del avance hacia el logro de los objetivos trazados por medio de las acciones planificadas para el cumplimiento del proyecto de vida.

La persona debe administrarse sabiamente, aprender a examinarse para cultivar actitudes y hábitos que le permitan crecer, y desechar aquellos que se lo impiden.

El balance personal es fundamental en la construcción del proyecto de vida, tener una actitud de mejoramiento personal, de cambio y de progreso es la principal motivación. Este balance permite evaluar las acciones para el alcance de los objetivos personales y realizar los ajustes y correctivos necesarios en el mantenimiento del proyecto de vida, lo que supone la superación positiva de conflictos cotidianos, de situaciones de crisis personal y social inherentes al movimiento mismo de la vida y su dinámica. La evaluación constante de los sucesos vitales y la toma de decisiones efectivas permitirán el logro del proyecto de vida planificado, por lo que se fundamenta la necesidad del alto nivel de funcionamiento reflexivo y creador.

#### **F.2.2.7.- Causas de la falta de un Proyecto de vida:**

Si una persona no tiene un proyecto de vida, carece de metas y objetivos claros, tiene objetivos inadecuados; o sus objetivos son claros, pero se equivoca en los métodos, o no tiene una visión original, también puede carecer de una concepción filosófica de la vida, relacionada con una imprecisa definición de la felicidad, o finalmente, puede tener su visión y objetivos claros, pero se siente desanimado e insuficiente.

En la forma de vida improvisada, la persona tiene actitud pasiva e indiferente, hace lo que otros le dicen que haga, actúa con impulsos primarios, de forma reactiva a como se presentan las circunstancias, es inmediatista, cree en el determinismo del futuro y no se interesa por su futuro.

En la forma de vida programada, la persona está condicionada por el entorno y por todo lo que le rodea, sus proyectos personales no son más que programaciones de otros o imposiciones, se aferra a modelos y convencionalismos, fabricados mayormente por la sociedad de consumo, cree que estos modelos de vida son la base de su felicidad y no trata de cambiarlos ni de determinar su propio estilo de vida.

En la forma de vida proyectada, la persona logró definir su razón de ser y de existir, ha definido su sentido de misión y de destino, sabe qué quiere llegar a ser, hacer y tener; pero éste proyecto debe fortalecerse, no exponerse a las circunstancias, y dar sentido total a su vida.

Se requiere de un movimiento intencional de los subsistemas y procesos educativos en dirección hacia la construcción de un proyecto de vida, cuando no ocurre un modo de construcción conjunta reflexivo-creativa de la experiencia personal e interpersonal y social, la elaboración del proyecto de vida al nivel individual y grupal queda sometida o bien a la espontaneidad, o bien a la influencia de diferentes factores sociales (normas del grupo, de la clase social o tendencias niveladoras de los medios masivos y de patrones psicosociales, etc.); por lo que los proyectos de vida individuales y colectivos se configuran sin los fundamentos necesarios, siendo característicos la falta de coherencia y solidez de su expresión perspectiva, tanto en el plano de los individuos, como de los grupos sociales o en el de la sociedad en general no se hace posible la identificación de metas vitales, valoraciones y aspiraciones comunes; los estilos de comportamiento y de vida pueden dar lugar a fricciones y conflictos importantes expresados abiertamente o de manera indirecta a través de la apatía social, y otras manifestaciones comportamentales de desintegración social, ocurre una ruptura de la identidad individual y social.

Proyectos de vida con conflictos, desintegrados, no realistas, pueden ocurrir así al nivel de la persona y colectivamente si no hay estructurados procesos de comunicación e intercambio reflexivos y aperturas creadoras, capaces de orientar hacia la transformación positiva de las condiciones de vida en lo personal, social, material y espiritual.

En situaciones de crisis social, la incertidumbre y variabilidad en el curso de los acontecimientos, la frustración objetiva de expectativas y metas sociales, el deterioro de las condiciones de vida, pueden producir conmociones y revaloraciones importantes de los proyectos de vida individuales y colectivos.

#### **F.2.2.8.-Proyecto de Vida en según Equidad de Género:**

Es importante resaltar, las desventajas que aún persisten en la complementariedad de las mujeres y los hombres en el desarrollo social. Las mujeres, han sido sometidas a determinados grados de hegemonía masculina, siendo limitada sus posibilidades de desarrollo y autoestima. Diversos estudios sobre la aproximación diagnóstica de la autoestima muestran que las mujeres alcanzan menores puntajes promedio que los varones. “El análisis de estas diferencias se explica como consecuencia al tipo de formación que reciben, las expectativas y roles que manifiesta la familia respecto a los hijos de acuerdo al género, como por ejemplo, menor inversión en la mujer que en el varón que aprende a percibirse y valorarse como inferior y termina asumiendo con resignación su “destino de mujer”, adoptando actitudes de pasividad y sumisión en su relación laboral, familiar, conyugal y social”. (22)

#### **F.2.3.- Proceso Enseñanza Aprendizaje:**

La metodología de la enseñanza responde a la manera de comprender la relación que se establece entre el sujeto que aprende y el objeto de conocimiento. Al respecto, Not nos habla de una confrontación clásica que se ha dado en el campo de la pedagogía entre los métodos de enseñanza. Por un lado, los métodos antiguos o tradicionales y por el otro los métodos modernos o activos. En los primeros está presente la idea de instruir,

moldear, dirigir desde el exterior. La educación implica una especie de injerto en el alumno de producciones externas a él, destinadas a formarlo. Entre los métodos que se corresponden con esta visión se encuentran el de transmisión magistral, los instruccionales, los que se apoyan en la estructura de los contenidos. Los métodos modernos parten del supuesto de que al niño o el joven trae consigo los medios para propiciar su desarrollo, por lo que el factor determinante de la acción pedagógica es la propia persona y el objeto de conocimiento está sometido a sus iniciativas.

#### **F.2.3.1.- Conocimiento:**

“Existen varias definiciones de conocimiento, desde las clásicas y fundamentales como “una creencia cierta y justificada”, a otras más recientes y pragmáticas como “una mezcla de experiencia, valores, información, y “saber hacer” que sirve como marco para la incorporación de nuevas experiencias e información, y es útil para la acción”. (23)

El conocimiento es el conjunto de información que posee el hombre, adquirido de su experiencia individual de lo que se ha visto u oído, y de lo que ha sido capaz de deducir a partir de estos datos.

Mario Bunge define al conocimiento como “un conjunto de ideas, conceptos, enunciados; que pueden ser claros, precisos, ordenados, fundados, vago e inexacto; en base a ello tipifica el conocimiento en: Conocimiento Científico y Ordinario o vulgar. El primero lo identifica como un conocimiento racional, cuántico, objetivo, sistemático y verificable a través de la experiencia; y al conocimiento vulgar como un conocimiento vago, inexacto, limitado a la observación” (24)

El ser humano puede captar un objeto en tres diferentes dimensiones: sensible, conceptual y holística. El conocimiento sensible permite captar un objeto por medio de los sentidos; el conocimiento conceptual, consiste en representaciones invisibles, inmateriales, pero universales y esenciales; y el conocimiento holístico, también llamado intuitivo, capta un objeto dentro de un amplio contexto, como elemento de una totalidad, sin estructuras ni límites definidos con claridad.

Salazar Bondi refiere que “el conocimiento se adquiere gracias a los actos de conocer, al producto de la operación mental; este conocimiento

se puede adquirir, acumular, transmitir y derivar de unos a otros como conocimiento vulgar, científico y filosófico” <sup>(25)</sup>.

El conocimiento vulgar, se adquiere en forma espontánea o natural, está estrechamente vinculado con los impulsos más elementales del hombre, sus intereses y sentimientos y por lo general se refieren a problemas inmediatos que la vida le plantea, el conocimiento científico, es selectivo, metódico y sistemático, se basa en la experiencia y busca explicar racionalmente los fenómenos, el conocimiento filosófico se caracteriza por ser problemático y crítico, incondicionado y de alcance universal, cuyos temas de investigación van más allá de la experiencia.

El conocimiento es el proceso en virtud del cual la realidad se refleja y reproduce en el pensamiento humano; dicho proceso está condicionado por las leyes del desarrollo social y se halla indisolublemente unido a la actividad práctica. El fin del conocimiento estriba en alcanzar la verdad objetiva. En el proceso del conocimiento, el hombre adquiere saber, conceptos acerca de los fenómenos reales, toma conciencia del mundo circundante. Estos conocimientos se utilizan en la actividad práctica para transformar el mundo, para subordinar la naturaleza a las necesidades de las personas.

Según Lucio Valer y Sigfredo Chiroque, “el conocimiento es una construcción de nuestro pensamiento y la realidad. Es decir, una construcción mental, con la que organizamos nuestro mundo experiencial y conforme a ello percibimos la realidad y actuamos sobre ella”. <sup>(26)</sup>

#### **F.2.3.2.- Modelo Pedagógico Cognitivo:**

Un modelo pedagógico es un diseño conceptual, donde los componentes básicos de la práctica educativa adquieren una coherencia de totalidad. <sup>(27)</sup> Los componentes de la práctica educativa son los siguientes:

- Propósitos educativos: En todo actuar educacional debe existir una finalidad. En prácticas educativas particulares las finalidades son puntuales y se presentan como objetivos a lograr; en la educación general se busca la construcción del perfil del educando.

- . Contenidos: Son los mensajes o temas que sirven de materia de la enseñanza y del aprendizaje. Los contenidos se seleccionan a partir de: el saber socialmente acumulado, los propósitos asumidos, la graduación establecida según la aceptación que tengamos acerca de cómo se desarrolla el conocimiento en los sujetos.
- . Organización y Secuencialidad: Es el orden en el aprendizaje de los temas, que se presenta de tres formas: heteroestructurante, autoestructurante y también interestructurante, esta última busca el nexo entre la secuencia y la organización objetivamente requerida por los contenidos y la secuencia subjetivamente establecida por los sujetos que aprenden.
- . El método: Las formas organizadas que asume la relación entre los componentes (alumnos, profesor, contenidos educativos, materiales o recursos didácticos) forman los métodos. Cuando tenemos un diseño de cómo se realizarán estas relaciones, tenemos una “estrategia metodológica”. Las relaciones metodológicas se establecen más entre el maestro y el alumno, esto da origen a los métodos activos.
- . Los materiales o recursos: Son instrumentos auxiliares que permiten dar mayor eficacia a las relaciones metodológicas.
- . La evaluación: La evaluación debe ser pertinente (adecuada a las demandas y características de la comunidad), eficaz (logra las metas y objetivos previstos) y eficiente (métodos y recursos adecuados para conseguir los objetivos y metas).

En el Modelo Pedagógico Cognitivo se busca fundamentalmente que los sujetos incorporen, transformen, reduzcan, almacenen, recuperen y utilicen información. Para ello, un prerrequisito es que crezcan en sus estructuras cognitivas. En este marco, la tarea central de la educación es que los alumnos aprendan a conocer y aprendan a pensar, reconociendo, controlando y manejando sus instrumentos internos y procesos de conocimiento.

Una de las características de la psicología cognitiva es enfatizar que todo aprendizaje debe partir de los esquemas mentales previos que tiene el alumno, de los aprendizajes que ha adquirido el alumno a partir de las

experiencias cotidianas o aprendizajes obtenidos en la escuela. Si se parte de las ideas previas de los alumnos, se produce el aprendizaje concreto de conceptos.

En la pedagogía cognitiva, es importante tener presente lo que posee el alumno en el cerebro, activar las ideas previas que tiene, lo que permitirá la asimilación de conocimientos destinados a proporcionar bases conceptuales para abordar fundamentalmente problemas. De esta manera los alumnos tendrán estilo metodológico de adquirir conocimientos cognitivos alejados de la memorización y repetición.

Entender el aprendizaje como un proceso de cambio conceptual, además de metodológico y actitudinal, supone vincular ambos tipos de conocimiento por medio de técnicas y recursos didácticos. Se trata de partir de los conocimientos de los alumnos para modificarlos mediante la presentación y el análisis de un conocimiento científico más elaborado. Pero ello solo será posible si ese conocimiento científico se presenta de modo que haga referencia al mundo cotidiano del alumno, que es donde se han originado sus conocimientos previos. “Así el cambio conceptual no debe entenderse como un proceso de sustitución de conocimientos, sino más bien como un proceso de evolución de ideas de los alumnos. El aprendizaje significativo es siempre el producto de la interacción entre un conocimiento previo activado y una información nueva”. (19)

#### **F.2.3.2.1.- Principios básicos de la teoría del Aprendizaje Cognitivo:**

Muchas de las estrategias de instrucción promovidas y utilizadas por los cognitivistas, también lo son por los conductistas, aunque por razones diferentes. Un obvio punto en común es el uso de la retroalimentación. Un conductista usa la retroalimentación (refuerzo) para modificar la conducta en la dirección deseada, mientras que un cognitivista haría uso de la retroalimentación (conocimiento de los resultados) para guiar y apoyar las conexiones mentales exactas (Thompson, Simonson, y Hargrave, 1992). Los cognitivistas examinan al estudiante para determinar su predisposición para el aprendizaje. Adicionalmente, analizan al estudiante para determinar

cómo diseñar la instrucción, de forma que pueda ser fácilmente asimilada. En contraste, los conductistas examinan al estudiante para determinar donde debe comenzar la instrucción y cuales refuerzos serían más efectivos.

Entre los supuestos o principios específicos cognocitivistas directamente pertinentes al diseño de instrucción se incluyen los siguientes:

- Énfasis en la participación activa del estudiante en el proceso de aprendizaje.
- Uso de análisis jerárquico para identificar e ilustrar relaciones de prerrequisito.
- Énfasis en la estructuración, organización y secuencia de la información para facilitar su óptimo procesamiento.
- Creación de ambientes de aprendizaje que permitan y estimulen a los estudiantes a hacer conexiones con material previamente aprendido.

#### **F.2.3.2.2.- Aprendizaje Significativo de Ausubel:**

La teoría del Aprendizaje o de Asimilación Cognitiva de Ausubel establece que la interacción entre los nuevos conceptos y los ya existentes se realiza siempre en forma transformadora.

En la teoría del Aprendizaje Significativo, David Ausubel se ha dedicado a investigar el funcionamiento de las estructuras cognoscitivas de las personas, y a determinar los mecanismos para lograr un aprendizaje significativo en la enseñanza. Se interesa por el estudio de la naturaleza del proceso de aprendizaje, distinguiendo dos tipos de aprendizaje de acuerdo a cómo llega la información al participante: el aprendizaje por recepción y por descubrimiento.

El Aprendizaje por recepción puede ser significativo o repetitivo y se da cuando el alumno recibe los contenidos en su forma final o completa y el alumno lo asimila, procesando de acuerdo a su estructura cognitiva. Por otro lado, el Aprendizaje por descubrimiento, que también puede ser significativo o repetitivo, dándose cuando el contenido principal de lo que se va a aprender no le es dado al



alumno en su forma final, sino que tiene que descubrirlo para después asimilarlo. Es un aprendizaje muy activo, pero no significa necesariamente que sea significativo.

#### **F.2.3.2.2.1.- Aprendizaje Significativo por Recepción:**

El aprendizaje por Recepción ocurre cuando el material se presenta en su forma final y se relaciona con los conocimientos anteriores de los alumnos. La transmisión verbal es el vehículo normal y ordinario de proceso de enseñanza aprendizaje. Concibe al alumno como un procesador activo de la información mediante un aprendizaje sistemático y organizado.

Este aprendizaje es importante, puede llegar a ser un aprendizaje significativo dependiendo que cumpla las siguientes condiciones:

- Que el alumno esté motivado para aprender.
- Que en su estructura cognitiva existan elementos con los cuales el nuevo contenido se pueda alcanzar.
- Que el material de aprendizaje sea potencialmente significativo.
- Que el profesor maneje los organizadores; mediante la presentación de ideas básicas del tema, que unifiquen el contenido que se desarrollará; para enlazar el nuevo contenido con su estructura cognitiva.

#### **F.2.3.3.- Modelo Pedagógico Conductual:**

Para la línea conductista, los conocimientos se aprenden a través de procesos de estímulos y respuesta, que a partir de las contingencias o consecuencias en el medio ambiente, modifican la conducta, reforzándola o extinguiéndola en forma relativamente permanente, producto de la experiencia. Hay que concentrarse en el estudio de la conducta, que es observable y medible.

Se denomina “tecnología educativa” a la aplicación de resultados de la ciencia del comportamiento y campos conexos, sin excluir el aporte de las otras ciencias a la solución de problemas educacionales de carácter

técnico y dentro de estos a problemas metodológicos, de evaluación y de planificación y de administración educacionales.

En el Modelo conductual lo importante es la instrucción para cumplir los objetivos y metas. El maestro y el alumno son guiados por una guía que señala los pasos requeridos para enseñar o para estudiar con eficacia. En el conductismo, los objetivos de aprendizaje están elaborados en base a conductas observables y verificables del alumno; la enseñanza es programada, y proporciona una instrucción individualizada, sin necesidad del maestro, también existe una programación conductual, donde se clarifican y organizan los medios, formas y técnicas para lograr el aprendizaje.

“En el campo de la salud la comunicación apoya los procesos de aprendizaje de los usuarios y usuarias. Se dice que un proceso de educación ha ocurrido cuando los participantes han aprendido algo. Es decir, cuando se ha dado un cambio. Éstos pueden darse en diferentes aspectos.

Se dan aprendizajes cuando se maneja nueva información, cuando se comprende mejor, se han desarrollado nuevas habilidades, se tiene una actitud diferente y se cambian las conductas o comportamientos”. (20)

Los cambios son procesos graduales y lentos; todo grupo humano tiene valores, conocimientos, formas de entender el mundo que sustentan sus formas de actuar. Los cuales merecen siempre respeto. Sin embargo, en algunas ocasiones, estos comportamientos pueden estar atentando contra su propia salud. El trabajo de comunicación puede ayudar a promover cambios para mejorar la salud.

Para que los procesos educativos sean profundos y perdurables, es necesario que:

- Se parta de la experiencia de la gente para volver a ella. Lo que se busca es que afloren lo que piensan, sienten, hacen sobre el tema para enriquecerlo y luego ver posibles aplicaciones de aquello que ha sido aprendido.
- Los talleres sean participativos, donde las y los educandos expresen libremente sus ideas. La participación estimula el aprendizaje, las

personas pueden comparar lo que se les está diciendo con sus experiencias, plantear preguntas y poner en práctica lo aprendido.

- Se brinde motivación y exigencia. Los procesos educativos deben plantear retos a los educandos, motivar y demandar esfuerzo estimula una actitud activa y, por lo tanto, favorece la apropiación del aprendizaje. Los estudiantes activos retienen y entienden mejor la información, realizando actividades que incluyan discusiones, o aplicando lo aprendido explicándoselo a otros.

#### **F.2.3.4.- Estrategias metodológicas:**

En el proceso educativo formal intervienen los estudiantes, el maestro y el saber, actuando en un contexto determinado. La relación que se establece y el papel asignado a cada uno de ellos determinan las estrategias metodológicas o didácticas a desarrollar en el salón de clase.

El propósito, los contenidos y las secuencias, instruccionales o cronológicas, crean las condiciones propicias para una metodología en la cual prime el carácter expositivo y transmisivo de la enseñanza.

Las estrategias pueden ser autoestructurantes, “paidocentrista” donde el niño por si mismo tiene el potencial de su desarrollo, y heteroestructurante “magistrocentrista” donde se privilegia al maestro. Las estrategias interestructurantes, están asociadas al dialogo y la valoración del proceso de aprendizaje como un proceso que se realiza por fases y por niveles de complejidad creciente y que reivindican el papel directivo y mediador del docente y el papel activo del estudiante. De allí que combinan la clase magistral con el dialogo desequilibrante, la lluvia de ideas, los sociodramas.

La relación metodológica principal es la que se establece entre el maestro y el alumno y viceversa, y da origen, por ejemplo a los métodos activos, dentro de los cuales presentamos:

- **La técnica participativa:** La técnica participativa consiste en integrar a un grupo de personas en un objetivo educativo, al cual puedan dar vivencia, reflexionar, aprender y poner en práctica positivamente su comunicación a favor del entendimiento personal y colectivo.

Previamente se deben establecer objetivos que persiguen la aplicación de estas técnicas, pero sobre todo se debe estar muy claro que los objetivos deben estar establecidos con los participantes. Es importante seguir un formato que despierte interés entre los participantes, que se ajuste a las necesidades y pueda ser aplicado con los recursos que se tengan a la mano. Dentro de las técnicas participativas se encuentran:

- **Talleres vivenciales:** Es la presentación de una vivencia que tenga relación con el tema a desarrollarse durante la actividad educativa. Generalmente se usan sociodramas o lectura de textos previamente elaborados, también es válido utilizar experiencias de algunos participantes, quienes voluntariamente quieran dar su testimonio al respecto.
- **Talleres de reflexión:** La reflexión permite que mediten sobre la experiencia que les fue presentada.
- **Aprendizaje lúdico:** A través del juego, se pueden analizar diversos aspectos de los participantes, ya que ofrece una valiosísima información sobre conocimientos tales como capacidades lingüísticas, comprensión del medio social y natural, dominio de ciertas destrezas, etc., y comprender las dimensiones éticas que suponen los diferentes valores que se ha de inculcar en la escuela.
- **La lluvia de ideas:** Es un ejercicio de registro que puede usarse para estimular en los participantes el pensamiento creativo acerca de ciertos temas y problemas. Se fomenta la participación total, pues todas las ideas se registran por igual.
- **El sociodrama:** En el sociodrama, la situación del problema se actúa más que describirse y analizarse. Se dan descripciones de los papeles a los participantes que los representan; a los otros participantes se les da sugerencias sobre lo que deberán buscar durante el sociodrama. El sociodrama es especialmente efectivo para explotar actitudes y desarrollar habilidades interpersonales o de comunicación.
- **Los medios audiovisuales:** Éstos son efectivos para comunicar nuevos conocimientos y aumentar el interés del público. Se pueden

utilizar para cumplir con parte de la tarea de representar y trasladar la realidad al aula o lugar donde se imparten conocimientos

- **Los ejercicios en grupos pequeños:** Su propósito es aumentar al máximo la participación y permitir a los participantes usar sus propias experiencias, con el apoyo de diversos recursos para responder preguntas y resolver problemas. También pueden usarse para generar interés en un nuevo tópico, descubrir nueva información y reforzar información aprendida.

#### **F.2.4.- Eficacia del Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”:**

Para Da Silva, la eficacia está relacionada con el logro de los objetivos propuestos, es decir, con la realización de actividades que permitan alcanzar las metas establecidas.

La eficacia del programa Educativo será el logro de objetivos planteados en el programa educativo, el incremento de nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de Vida que le permita al adolescente construir un Proyecto de Vida que le facilite el desarrollo personal.

Se aplica un pre-test antes de iniciar el programa educativa y un post-test al finalizar la intervención con el programa educativo.

##### **F.2.4.1.- Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”:**

El Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”, es una herramienta preventivo promocional a aplicar en grupos, cuyo objetivo es lograr que los adolescentes adquieran conocimientos, habilidades y destrezas para construir un proyecto de vida que favorezca su desarrollo personal. Programa para ser aplicado por personal de salud, educación.

El grupo objetivo: Son los adolescentes en un número de 25 – 30 por aula. Se trabaja por grupos de 6-8 alumnos y el propósito es aumentar al máximo la participación y permitir a los participantes usar sus propias experiencias, con el apoyo de diversos recursos para responder

preguntas y resolver problemas. También pueden usarse para generar interés en un nuevo tópico, descubrir nueva información y reforzar información aprendida.

Ambiente de trabajo: Se trabaja en el aula de clase, participarán los alumnos de tercer y quinto grado de educación secundaria.

Se cuenta con la guía del “Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”, que sirve de orientación para los docentes, personal de salud u otro facilitador para su aplicación con el grupo de adolescentes. (Anexo I)

El programa consta de seis sesiones educativas

**Sesión 1:** Conociéndonos: Se basa en la aplicación de normas de convivencia.

**Sesión 2:** Aprendiendo sobre proyecto de vida, se explica de manera general la definición y los pasos para construir el proyecto de vida.

**Sesión 3:** Construyendo mi diagnóstico personal, aquí el adolescente analiza sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas; reconoce lo que ha sido su vida hasta ese momento y lo que desea que sea su vida en adelante.

**Sesión 4:** Guiando mi Proyecto de vida: Reflexiona sobre qué es lo que desea realizar en la vida, teniendo presente su escala de principios y valores.

**Sesión 5:** Construyendo mi Visión y Misión personal: Construye su visión, fijando sus objetivos a corto, mediano y largo plazo para cada una de las áreas de su vida (personal, familiar, laboral, académica, material y social), luego construye su misión personal, estableciendo las actividades que debe realizar para cumplir con sus objetivos.

**Sesión 6:** Realizando mi balance personal: Se realiza un balance personal, evaluando aquí las actitudes que se necesitan reforzar para cumplir el proyecto de vida.

La Estructura de las sesiones:

1. Título
2. Objetivos específicos.
3. Duración.

4. Materiales.
5. Procedimiento.
6. Exposición teórica.
7. Dinámicas grupales.
8. Reforzamiento.

El Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” está basado en los modelos pedagógicos Cognitivo Conductuales, y la Teoría del Aprendizaje por Recepción de Ausubel, ya que el Programa Educativo es una guía que instruye el cumplimiento de los objetivos y metas, la información se presenta en su forma final y se relaciona con los conocimientos anteriores de las alumnas, se utiliza la transmisión verbal y concibe al alumno como un procesador activo de la información mediante un aprendizaje sistemático y organizado, que motiva al alumno para aprender y el material de aprendizaje es potencialmente significativo.

**Metodología de las sesiones del programa educativo:** Todas las sesiones deben iniciarse con un saludo previo, dirigido a promover un clima de afecto, confianza y participación y fortalecer sus lazos de apoyo entre pares. Se expondrán los objetivos pertenecientes a la sesión a realizar.

1. Encuadre (normas), en la primera sesión se establecerán las normas o reglas del grupo sobre asistencia, puntualidad y comportamiento de los integrantes.
2. Se utilizan dinámicas de grupo, que estimula al alumno por medio de la animación, presentación, comunicación y análisis del tema, para potenciar el manejo y la comprensión de los conocimientos y técnicas necesarios para construir el Proyecto de Vida. Cada dinámica estará relacionada con los objetivos de la sesión a desarrollar. Entre ellas:

**Talleres vivenciales:** se realiza la presentación de una vivencia que tiene relación con el tema a desarrollarse durante las sesiones educativas. Se utilizan sociodramas y lectura de

textos previamente elaborados basándose en una situación hipotética, también experiencias de algunos participantes, quienes voluntariamente dan su testimonio al respecto, se trata de recoger ejemplos que presenten los alumnos, ya sean de sus propias experiencias, como experiencias de su entorno, ya que lo que conoce el participante constituye un insumo importante y se toma en cuenta su experiencia como punto de partida para promover aprendizajes.

**El sociodrama:** la situación del problema se actúa más que describirse y analizarse. Se dan descripciones de los papeles a los participantes que los representan; a los otros participantes se les da sugerencias sobre lo que deberán buscar durante el sociodrama. El sociodrama es especialmente efectivo para explotar actitudes y desarrollar habilidades interpersonales o de comunicación

**Talleres de reflexión:** La reflexión permite que mediten sobre la experiencia que les fue presentada. Se fomenta la expresión y reflexión del adolescente al evocar los pensamientos y emociones sobre la situación presentada para ser expresados por medio de lluvia de ideas.

3. **Expositiva Participativa – Aprendizaje Activo**, que consiste en la explicación del tema y la participación del adolescente por medio de la lluvia de ideas; debe reforzarse la participación espontánea de cada participante y sobre todo de los subgrupos, con el elogio, reconocimiento y aplausos de sus compañeros, puesto que fortalece el liderazgo de los adolescentes. La lluvia de ideas es un ejercicio de registro que puede usarse para estimular en los participantes el pensamiento creativo acerca de ciertos temas y problemas. Se fomenta la participación total, pues todas las ideas se registran por igual.



A los adolescentes se les entrega para su desarrollo individual la cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida”, para poner en práctica lo aprendido, y que lo apliquen en su vida, construyendo su propio Proyecto de Vida. Aquí se perciben como sujetos importantes y ciudadanos con derechos y responsabilidades a los que el bien común les es importante para sus vidas. En todas las sesiones se dará indicaciones para continuar practicando lo aprendido a partir de la fecha y revisándolo en las siguientes semanas.

4. Aprendizaje lúdico.: Se refuerza los contenidos teóricos a través de crucigramas, pupiletras, pirámides de principios y valores refuerza conocimientos impartidos.
5. Al finalizar las sesiones se hará la despedida de los adolescentes y se les agradecerá por su participación.

Evaluación del Programa Educativo:

- Se aplica un pre-test, antes de iniciar las sesiones educativas, y un post-test al término de las sesiones del programa educativo a cada participante para contar con una evaluación cuantitativa.
- La evaluación final debe contemplar básicamente el incremento de nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de Vida que le permita al adolescente construir un Proyecto de Vida que le facilite el desarrollo personal.

#### **F.2.5.- Intervención de Enfermería en la Construcción del Proyecto de Vida de los Adolescentes.**

“La Salud debe empezar a constituirse en un bien tangible que se debe cuidar y conservar y no solamente echar de menos cuando la perdemos. Si bien la promoción de la salud es una responsabilidad de todos los sectores del gobierno nacional y de los gobiernos locales, es una prioridad para el sector salud, básicamente en la profesión de enfermería, que está más ligada al área de la comunidad, por su importancia en el desarrollo social y en el mejoramiento de los niveles de vida. El Ministerio de Salud promueve estilos de vida

saludables y el mayor bienestar de la persona humana, en coordinación con el sector Educación, Gobiernos Locales, organizaciones de la sociedad civil y la familia como unidad básica, con lo cual se garantizan estándares adecuados de salud para la comunidad. Se debe participar y exigir servicios y espacios de atención y educación como un derecho, adecuados a las necesidades locales”.  
(27)

La Promoción de la salud para los adolescentes busca el desarrollo de aptitudes personales (habilidades y competencias psicosociales) para actuar sobre los factores determinantes de la salud, mantener estilos de vida saludables, ambientes y entornos saludables.

Enfermería como miembro del equipo de salud, brinda una atención integral de salud al adolescente, que comprende acciones de promoción de salud, prevención, recuperación y rehabilitación; a nivel de diversos escenarios, ya sea en las familias, instituciones educativas, comunidades, municipios, centros de trabajo, establecimientos de salud y otros.

La enfermera, en su rol preventivo promocional se encarga del Control del crecimiento y desarrollo del adolescente, que incluye la Evaluación Nutricional del Índice de Masa Corporal (IMC), la Evaluación del desarrollo psicosocial, la Evaluación de la agudeza visual y la agudeza auditiva, la Evaluación del desarrollo sexual según Tanner y la Evaluación físico – postural; también cumple la labor de brindar temas educativos, como la orientación del Proyecto de vida; brinda además consejería integral en el ámbito de salud psicosocial, dentro del cual se presenta el tema de Proyecto de vida.

Es importante la intervención del personal de enfermería en la construcción del Proyecto de vida del adolescente; el profesional de enfermería debe establecer una relación cordial con el adolescente, generando un ambiente de confianza y respeto; para así poder cumplir con su rol de consejera y educadora en el ámbito de salud psicosocial del adolescente, y brindar educación didáctica, con metodologías adecuadas para promover su salud y bienestar y evitar situaciones de riesgo. La intervención puede ser a nivel individual, grupal, familiar y comunitario.

Dentro del sistema de salud existe el Manual de Habilidades Sociales en adolescentes escolares, en cuyo módulo V, se trata el tema de Toma de Decisiones, dentro del cual, la segunda sesión presenta el tema de Proyecto de

Vida en adolescentes, que se dicta en 40 minutos, el limitado tiempo que se tiene para desarrollar el tema dificulta la asimilación de conocimientos necesarios para construir su Proyecto de Vida bien estructurado, en base a su realidad, y preparado ante cualquier problema que obstaculice el logro de sus metas.

#### **G.- Hipótesis:**

El Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” es eficaz, puesto que influye en el incremento del nivel de conocimientos de los adolescentes sobre la construcción de su Proyecto de Vida.

#### **H.- Definición Operacional de Términos:**

Adolescente.- Persona que está cursando estudios entre el 3er y 4to grado de educación secundaria en la Institución Educativa Augusto Salazar Bondi, en el año 2009.

Programa Educativo “Construyendo mi proyecto de vida”.- Conjunto secuencial de sesiones establecidas a partir de objetivos predeterminados, basado en la teoría del aprendizaje cognitivo, y el método del Proyectos, utiliza técnicas educativas que permitan al adolescente identificar y plasmar mediante ejemplos su Diagnóstico personal, su Guía de Principios y Valores, su Visión integral, consecuentemente su Misión integral y su Balance personal para lograr plasmar su Proyecto de Vida.

Eficacia del Programa Educativo “Construyendo mi proyecto de vida”.- Incremento del nivel de conocimientos de los adolescentes sobre la construcción de un Proyecto de Vida.

Nivel de Conocimientos: Puntaje numérico que comprende de 0 a 16 puntos, obtenido por las adolescentes sobre la construcción de un Proyecto de vida al desarrollar el cuestionario, los valores finales para el nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de vida son alto, entre 11 y 16 puntos; medio, entre 6 y 10 puntos; y bajo, entre 0 y 5 puntos.

## **CAPITULO II.**

### **MATERIAL Y MÉTODOS**

#### **A.- Tipo, Nivel y Método de Estudio.**

El presente estudio de Investigación es de Tipo Cuantitativo, porque permite cuantificar los hallazgos; de nivel aplicativo porque el conocimiento que se ha logrado contribuirá a la aplicación de Programas Educativos sobre Proyecto de Vida en adolescentes; y presenta un método o diseño analítico, pre - experimental, puesto que se mide el nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de Vida en la muestra antes y después de la intervención con el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”, manipulando el factor causal para la determinación del efecto.

#### **B.- Descripción del Área de Estudio.**

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo en las aulas de tercero y cuarto grado de educación secundaria que conformaban la muestra, en la Institución Educativa “Augusto Salazar Bondi”,

La Institución Educativa se ubica en la cuadra 22 de la Avenida Perú, en el distrito de San Martín de Porres, una comunidad urbano marginal, y brinda educación primaria en el turno de mañana y educación secundaria en el turno tarde, el horario de clases de las alumnas del nivel secundario comprende desde las 12:50 horas hasta las 18:15 horas; esta institución cuenta con dos pisos, cuenta con un área de dirección para el nivel primario, un área de dirección para el nivel secundario, un área administrativa, un ambiente de asistencia social, un área de OBE (Orientación y Bienestar del Estudiante), un área de tutoría, una sala para profesores, una biblioteca y una sala de cómputo.

### **C.- Población y Muestra.**

La población está conformada por las alumnas que cursan el tercer y cuarto grado de educación secundaria (Tercer grado A, B, C, D, E, F y Cuarto grado A, B, C, D, E, F) de la Institución Educativa “Augusto Salazar Bondi”, un total de 365 alumnas.

Para calcular el tamaño de muestra se utilizó el programa Microsoft Office Excel, por medio del cual se realizó el cálculo del tamaño de muestra para comparación de medias emparejadas, siendo la muestra representativa conformada por 115 adolescentes. (Anexo G)

Las alumnas reúnen los siguientes criterios de inclusión:

- Alumnas que están matriculadas en la Institución Educativa “Augusto Salazar Bondi”.
- Alumnas que cursan el tercer o cuarto grado de educación secundaria.
- Alumnas que acepten voluntariamente ser parte del estudio.

### **D.- Técnica e Instrumento de Recolección de Datos.**

Para poder llevar a cabo este proyecto de investigación, se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento un formulario tipo cuestionario, que consta de introducción, datos generales y contenido, el cual incluye las 16 preguntas cerradas que midieron el nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de Vida (Anexo B);

También se utilizó el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” una herramienta preventivo promocional, basada en el Modelo Pedagógico Cognitivo Conductual y la teoría del Aprendizaje Significativo por Recepción de Ausubel, que consta de 6 sesiones educativas organizadas y secuenciales, en cada una de ellas se utilizaron metodologías activas, didácticas, aplicativas, lúdicas, reflexivas y analíticas, de manejo grupal. (Anexo I).

La intervención con el Programa Educativo sobre la construcción de un Proyecto de Vida se realizó en cuatro etapas fundamentales:

- 1.- Medición del nivel de conocimientos inicial sobre la construcción de un proyecto de Vida: Aplicación del Pre - Test para los adolescentes antes de recibir el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.

- 2.- Aplicación del Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” en seis sesiones: Las sesiones contienen aprendizaje activo y técnicas necesarias para la construcción de un proyecto de vida.
- 3.- Medición del nivel de conocimientos final sobre la construcción de un proyecto de Vida: Aplicación del Post - Test para los adolescentes después de recibir el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.
- 4.- Evaluación de los resultados de la intervención: Comparación del nivel de conocimiento de los adolescentes antes y después de aplicar el programa educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.

También se utilizó una cartilla con fines didácticos, para que el adolescente elabore su Proyecto de Vida; éste consta de las siguientes partes: Análisis FODA, Guía Personal (Principios y Valores), Visión Integral, Misión Integral y Balance Personal. (Anexo J)

El instrumento fue sometido a prueba de validez de contenido mediante el juicio de 8 expertos, conformados por 2 enfermeras especialistas en Gestión y Administración de la Salud, 2 psicólogos, 2 enfermeras especialistas en el área de salud mental, 1 enfermera especialista en salud del niño y adolescente y 1 docente de investigación; obteniéndose el valor de  $p < 0,05$  en cada ítem, por lo que el grado de concordancia del instrumento es significativo. (Anexo C), luego de analizar las sugerencias y mejorar el instrumento, éste fue sometido a validez estadística mediante la prueba de coeficiente de correlación ítem – test “R de Pearson” en una prueba piloto; obteniéndose que la mayoría de ítems presenta un Coeficiente de correlación  $r$  mayor a 0,2; por lo que existe validez estadística del instrumento. (Anexo D)

Para dar consistencia interna al instrumento se aplicó la prueba  $\alpha$  de Crombach, que determina la confiabilidad del instrumento. Donde  $\alpha$  es igual a 0.64; por lo que el instrumento es confiable. (Anexo E)

## **E.- Plan de Recolección, Procesamiento y Presentación de Datos.**

### ***Recolección de Datos:***

En la fase administrativa, se realizó el trámite administrativo pertinente a nivel de la Dirección de la E. A. P. de Enfermería a fin de obtener la autorización respectiva, posteriormente las coordinaciones administrativas se llevaron a cabo

con el Director y la psicóloga de la Institución Educativa Augusto Salazar Bondi, el licenciado Nestor Albornoz Eyzaguirre y la licenciada Rosinda Domínguez De la Cruz respectivamente; informándoles sobre el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”, obteniendo permiso y acceso a la institución educativa. Posteriormente se estableció el cronograma para la aplicación del instrumento y del Programa Educativo, que consta de seis sesiones; que se aplican durante los meses de Setiembre y Diciembre, con un promedio de 45 minutos por sesión.

***Procesamiento de Datos:***

Para realizar el procesamiento de datos mediante el cuestionario se asignaron valores numéricos a las respuestas, teniendo el valor de un punto la respuesta correcta y cero puntos la respuesta incorrecta, contando con 16 preguntas cerradas.

Luego de culminar con la recolección de datos, estos fueron procesados mediante los programa estadísticos SPSS y Microsoft Office Excel.

La valoración de los datos obtenidos se realizó mediante una escala ordinal, la escala de estanones aplicada en el piloto, con la cual se obtuvieron los rangos para la medición del nivel de conocimientos en tres categorías: nivel de conocimientos alto, medio y bajo. (Anexo F)

<b>Valores Finales para el Nivel de Conocimientos sobre la Construcción de un Proyecto de Vida</b>	<b>Escala de Estanones</b>
Nivel de conocimientos alto	[ 10 - 16 ]
Nivel de conocimientos medio	[ 6 - 9 ]
Nivel de conocimientos bajo	[ 0- 5 ]

Posteriormente se clasificaron los puntajes alcanzados por cada formulario, teniendo en cuenta los rangos para la medición del nivel de conocimientos, antes y después de la intervención con el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.

Finalmente se realizó la prueba de hipótesis para la comparación del nivel de conocimientos, obteniéndose un P- Value menor a 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula, concluyéndose con un nivel de significancia del 5%, que el Programa

Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” es eficaz en el incremento de conocimientos de los adolescentes sobre la construcción de su Proyecto de Vida. (Anexo H)

***Presentación de Datos:***

Se utilizó el programa Microsoft Excel, con el cual se procesaron los datos para una posterior presentación en cuadros y gráficos.

**F.- Plan de Análisis e Interpretación de Datos.**

Los datos se presentan en cuadros y gráficos estadísticos, y fueron analizados e interpretados de acuerdo a la base teórica, así mismo, estos datos permitieron identificar la eficacia del Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”, al comparar el nivel de conocimientos de los adolescentes antes y después de la intervención.

**G.- Consideraciones Éticas.**

Para realizar la presente investigación en la Institución Educativa “Augusto Salazar Bondi”, se contó con la autorización del Director, el licenciado Nestor Albornoz Eyzaguirre.

Previo a la encuesta, se explicó a las adolescentes que participaron en el presente estudio los objetivos de la investigación, para contar con su consentimiento informado, y a su vez se protegió la información brindada por ellos a través de la confidencialidad de los datos entre el investigador y el adolescente. (Anexo B)



### **CAPÍTULO III.**

#### **RESULTADOS Y DISCUSION**

##### **A.- Datos generales**

En el presente estudio se midió el nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de Vida antes y después de la intervención con el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” en 115 adolescentes que cursan el tercer y cuarto grado de educación secundaria en la Institución educativa Educativa “Augusto Salazar Bondi”.

En relación al grupo etáreo, del 100% de adolescentes encuestadas (115), el 3% (4) tiene 13 años, el 40% (46) tiene 14 años, el 49% (56) tiene 15 años, el 7% (8) tiene 16 años, y el 1% restante (1) tiene 17 años. (Anexo K)

Sobre el grado y sección de las estudiantes, el 30% (35) cursa el 3ero “B”, el 22% (25) cursa el 3ero “E”, el 25% (29) cursa el 4to “B”, y el 23% restante (26) cursa el 4to “C”. (Anexo L)

Acercas de la condición laboral, en su mayoría, un 96% (110) de adolescentes no trabaja, y solo se dedica a sus estudios; el 4 % restante (5) trabaja en horarios matutinos, los sábados y/o domingos. (Anexo M)

Con respecto a la composición familiar, existe un 40% (46) de adolescentes con familias incompletas, de éstas, el 63% (29) la conforman las familias monoparentales cuya jefa del hogar es la madre, el 24% (11) la conforman las familias monoparentales cuyo jefe del hogar es el padre, y por último, el 13% (6) la conforman las familias cuyo jefe del hogar es el tío, el hermano o los abuelos.

En la composición familiar también se puede apreciar que existe un 34% (39) de adolescentes con familias nucleares, y finalmente un 26% (30) de adolescentes con familias extensas. (Anexo N)

Por lo expuesto anteriormente, se deduce que la edad promedio de las adolescentes intervenidas que cursan el tercer y cuarto grado de secundaria es de 14 a 15 años, la mayoría no trabaja, y principalmente conforman familias incompletas monoparentales, cuya jefe del hogar es la madre, seguidamente conforman familias extensas.

## B. Presentación, análisis e interpretación de Gráficos

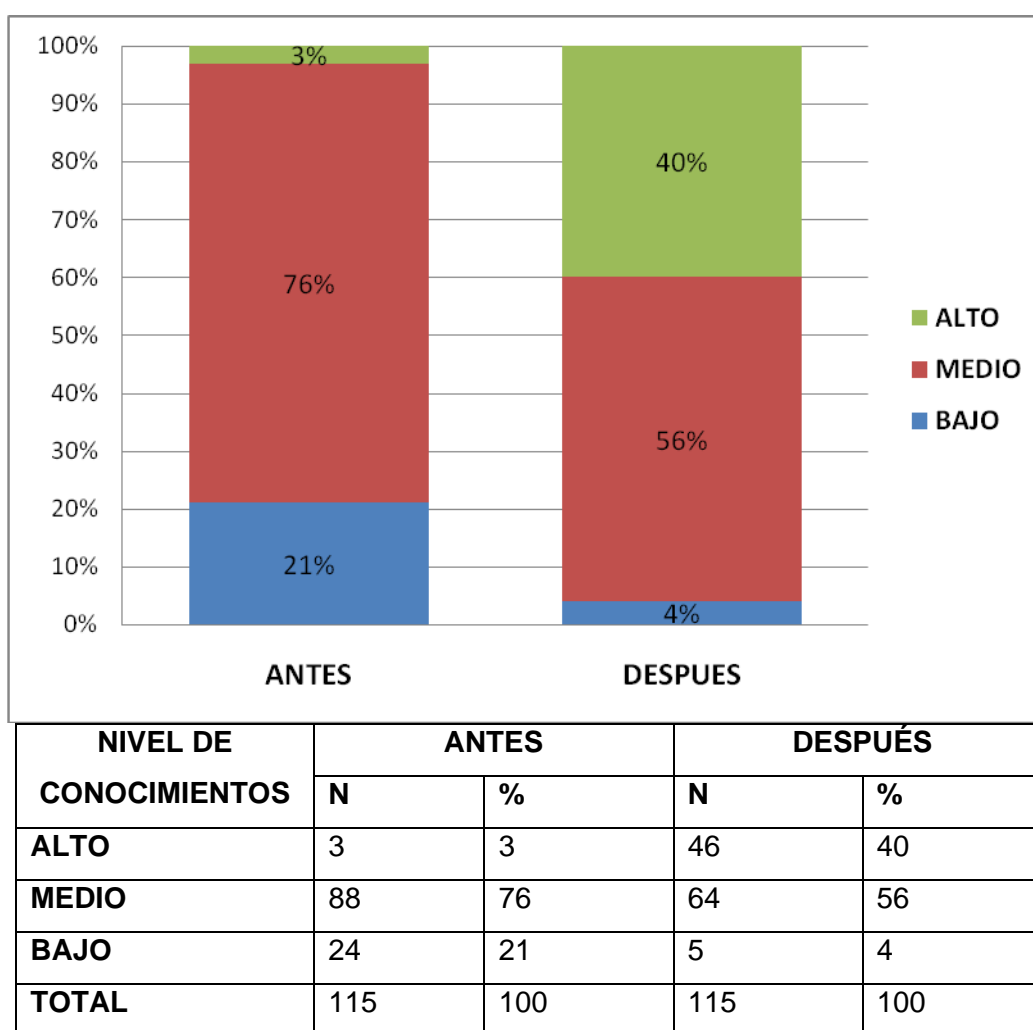
### GRAFICO Nº 01

Eficacia del Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”  
en el nivel de conocimientos de adolescentes.

Institución Educativa Augusto Salazar Bondi

San Martín de Porres. Lima – Perú

Setiembre – Noviembre 2009.



\* Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.

En el Gráfico Nº1, con respecto a la Eficacia del Programa Educativo en el nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de Vida, se puede observar que del 100% de adolescentes encuestadas (115) existe un incremento en

el nivel de conocimientos alto en un 37% (43 adolescentes), y el nivel de conocimientos bajo ha disminuido en un 17% (19 adolescentes).

Las adolescentes de 15 años antes de la intervención no tenían nivel de conocimientos alto, y después de la intervención son las que presentan mayor nivel de conocimientos alto, conformando un 21.7%. (Anexo O y Anexo P)

Las adolescentes que trabajan antes de aplicar el programa educativo, no presentan nivel de conocimientos alto, mientras que después de la intervención, de todas las adolescentes que trabajan, el 66.7% presenta nivel de conocimientos alto. (Anexo S y Anexo T)

Según la composición familiar, en su mayoría, las adolescentes de familias incompletas presentan un incremento del nivel de conocimientos alto en un 45.4%, y no presentan nivel de conocimiento bajo después de la intervención con el programa educativo. (Anexo U y Anexo V)

Save the Children, en su Programa con Adolescentes “Construyendo mi Proyecto de Vida” en Bolivia, concluyó que después de la intervención, los adolescentes planearon sus metas y toma decisiones responsables a través de diferentes herramientas aprendidas; también mejoraron sus conocimientos, actitudes y habilidades para elegir una formación ocupacional.

El Modelo Pedagógico Cognitivo parte de los conocimientos de los alumnos en su mundo cotidiano para modificarlos mediante la presentación y el análisis de un conocimiento científico más elaborado.

La teoría del Aprendizaje o de Asimilación Cognitiva de Ausubel establece que la interacción entre los nuevos conceptos y los ya existentes se realiza siempre en forma transformadora, y el Aprendizaje se da por Recepción o por descubrimiento.

El aprendizaje Significativo por Recepción ocurre cuando el material se presenta en su forma final y se relaciona con los conocimientos anteriores de los alumnos y se utiliza la transmisión verbal. Concibe al alumno como un procesador activo de la información mediante un aprendizaje sistemático y organizado, y debe cumplir las siguientes condiciones: Que el alumno esté motivado para aprender, que en su estructura cognitiva existan elementos con los cuales el nuevo contenido se pueda alcanzar, que el material de aprendizaje sea potencialmente significativo, y que el profesor maneje los organizadores.

El Modelo Pedagógico Conductual instruye el cumplimiento de los objetivos y metas. El maestro y el alumno son guiados por una guía que señala los pasos

requeridos para enseñar o para estudiar con eficacia. Para que los procesos educativos sean profundos y perdurables, es necesario que: Se parta de la experiencia de la gente para volver a ella, los talleres sean participativos, ya que la participación estimula el aprendizaje, las personas pueden comparar lo que se les está diciendo con sus experiencias, plantear preguntas y poner en práctica lo aprendido, se brinde motivación y exigencia. Los procesos educativos deben plantear retos a los educandos, motivar y demandar esfuerzo estimula una actitud activa y, por lo tanto, favorece la apropiación del aprendizaje, y los estudiantes activos retienen y entienden mejor la información, realizando actividades que incluyan discusiones, o aplicando lo aprendido explicándoselo a otros.

El Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” utiliza los modelos pedagógicos Cognitivo Conductuales, y la Teoría del Aprendizaje por Recepción de Ausubel, ya que la información se presenta en su forma final y se relaciona con los conocimientos anteriores de las alumnas, se utiliza la transmisión verbal y concibe al alumno como un procesador activo de la información mediante un aprendizaje sistemático y organizado, que motiva al alumno para aprender y el material de aprendizaje es potencialmente significativo. El Programa Educativo es una guía que instruye el cumplimiento de los objetivos y metas.

Existe una estrecha relación entre las aspiraciones y metas que el adolescente tiene para su futuro y su conducta frente a situaciones de riesgo para su vida y su salud. El adolescente con expectativas más altas desarrolla conductas protectoras que le evitan situaciones de riesgo, planear la vida le permite ubicar en forma más clara sus posibilidades dentro de un contexto real, para que sus conductas se proyecten hacia el futuro.

La orientación para la elaboración de un proyecto de vida adquiere relevancia porque promueve y preserva tanto la salud física como mental del adolescente, ya que influye positivamente en su salud y bienestar, y permite contrarrestar la presión de pares, padres, el estrés y otros, frente al camino que se debe seguir para lograr las metas que se propone y vivir como lo ha proyectado, basado en su realidad, según Arévalo “si el adolescente tiene un sólido proyecto de vida, no habrá situación de violencia que domine su existencia, pues sabrá cómo enfrentarla cuando ésta aparezca”.

Por lo mencionado anteriormente, se concluye que el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”, que cuenta con el uso de Modelos Cognitivo Conductuales, y la Teoría del Aprendizaje por Recepción de Ausubel, es eficaz, puesto que se logró incrementar el nivel de conocimientos de las adolescentes sobre la construcción de su proyecto de vida, siendo esto de vital importancia, ya que las adolescentes presentan el conocimiento adecuado para construir un proyecto de vida bien estructurado y se encontrarán preparados ante cualquier problema que obstaculice el logro de sus metas, también mejora las probabilidades de desarrollo de hábitos saludables sobre su salud integral, promoviéndose así su salud psicosocial.

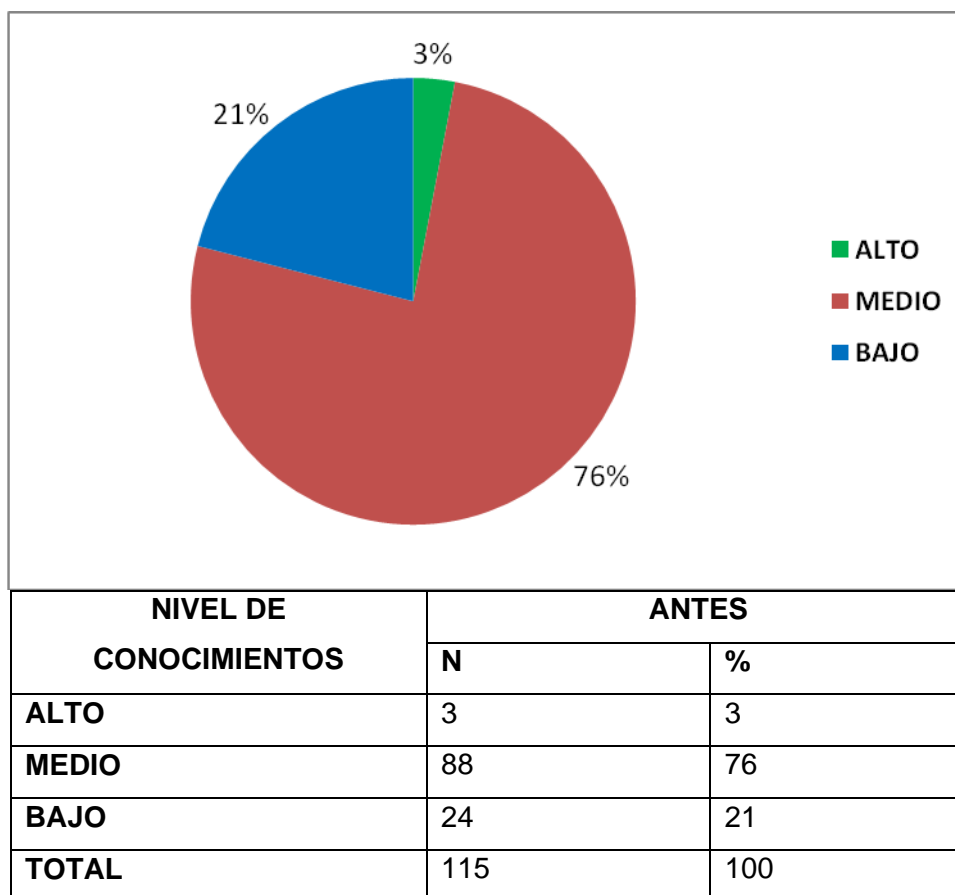
## GRAFICO Nº 2

Nivel de Conocimientos sobre la Construcción de un Proyecto de Vida en adolescentes antes de intervenir con el Programa Educativo.

Institución Educativa Augusto Salazar Bondi

San Martín de Porres. Lima – Perú

Setiembre – Noviembre 2009.



\*Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.

En el Cuadro y Grafico Nº2, con respecto al Nivel de Conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de Vida antes de aplicar el programa educativo, se puede observar que del 100% de adolescentes encuestadas (115), la gran mayoría, conformada por un 76% (88), presenta un nivel de conocimientos medio; poco más de la quinta parte, un 21% (24), presenta un nivel de conocimientos bajo, y una pequeña cantidad, un 3% (3), presenta un nivel de conocimientos alto.

Existe mayor cantidad de adolescentes de 15 años que presentan nivel de conocimientos bajo (10%) y medio (39%) sobre Proyecto de Vida, mientras que el nivel de conocimientos alto, lo obtuvieron adolescentes de 14 años (3%). (Anexo O)

Las adolescentes que trabajan en la actualidad no obtuvieron un nivel de conocimientos alto; mientras que de las adolescentes que no trabajan, solo un 2.8% obtuvo nivel de conocimientos alto. (Anexo S)

Según la composición familiar; la mayoría de adolescentes con familias incompletas, conformada por un 72.5% (32) presenta un nivel de conocimientos medio, seguidamente, un 25% (11) presentan un nivel de conocimientos bajo; mientras que solo un 2.3% (1) presentan un nivel de conocimientos alto. También se observa que la mayoría de adolescentes con familia nuclear, conformada por un 72.7% (29) presenta un nivel de conocimientos medio, seguidamente, un 22.5% (9) presentan un nivel de conocimientos bajo; y solo un 5% (2) presentan un nivel de conocimientos alto. Asimismo, la mayoría de adolescentes con familia extensa, conformada por un 87% (27) presenta un nivel de conocimientos medio, seguido de un 13% (4) que presenta un nivel de conocimientos bajo; y no alcanzaron un nivel de conocimientos alto. (Anexo U)

Según Ana María Araujo, si una persona no tiene un proyecto de vida, carece de metas y objetivos claros, tiene objetivos inadecuados; o sus objetivos son claros, pero se equivoca en los métodos; o no tiene una visión original, también puede carecer de una concepción filosófica de la vida, relacionada con una imprecisa definición de la felicidad; o finalmente, puede tener su visión y objetivos claros, pero se siente desanimado e insuficiente.

D' Angelo refiere que se requiere de un movimiento intencional de los procesos educativos en dirección hacia la construcción de un proyecto de vida, cuando no ocurre una construcción conjunta reflexivo-creativa de la experiencia personal e interpersonal y social, la elaboración del proyecto de vida al nivel individual y grupal queda sometida o bien a la espontaneidad, o bien a la influencia de diferentes factores sociales, por lo que los proyectos de vida individuales y colectivos se configuran sin los fundamentos necesarios, siendo característicos la falta de coherencia y solidez de su expresión perspectiva, tanto en el plano de los individuos, como de los grupos sociales, o en el de la sociedad en general no se hace posible la identificación de metas vitales, valoraciones y



aspiraciones comunes; los estilos de comportamiento y de vida pueden dar lugar a fricciones y conflictos importantes expresados abiertamente o de manera indirecta a través de la apatía social, y otras manifestaciones comportamentales de desintegración social, ocurre una ruptura de la identidad individual y social.

El adolescente pocas veces mira al futuro; tiende a vivir concentrado en el momento actual. Sin embargo, es en la adolescencia cuando surge la necesidad de tomar decisiones para planificar el futuro.

El MINSA refiere “El adolescente desarrolla y aplica nuevas habilidades de adaptación en áreas tales como la toma de decisiones, moderando los riesgos que toma, y busca alcanzar sus metas en lugar de ponerlas en peligro”, “Se deben promover las acciones de promoción de la salud de los adolescentes en las instituciones educativas, pues son el espacio físico y social, en el cual se da la segunda socialización de las personas, y se desarrollan habilidades y destrezas cognitivas, comunicacionales, físicas y emocionales”.

Por lo anteriormente expuesto se puede concluir que gran parte de las adolescentes no cuentan con información adecuada que les permita construir su Proyecto de Vida de vida de manera sólida, bien estructurado e integral, y que podrían presentar en un futuro la falta de metas a nivel individual y social, que les generen conflictos internos; por lo que es urgente intervenir en ellos para que adquieran habilidades y destrezas necesarias para construir un proyecto de vida creativo e inquebrantable ante los problemas, esto permite que el adolescente se desarrolle mejor como persona y aporte a la sociedad, siendo capaz de afrontar los retos que se presentan en el transcurso de su vida.

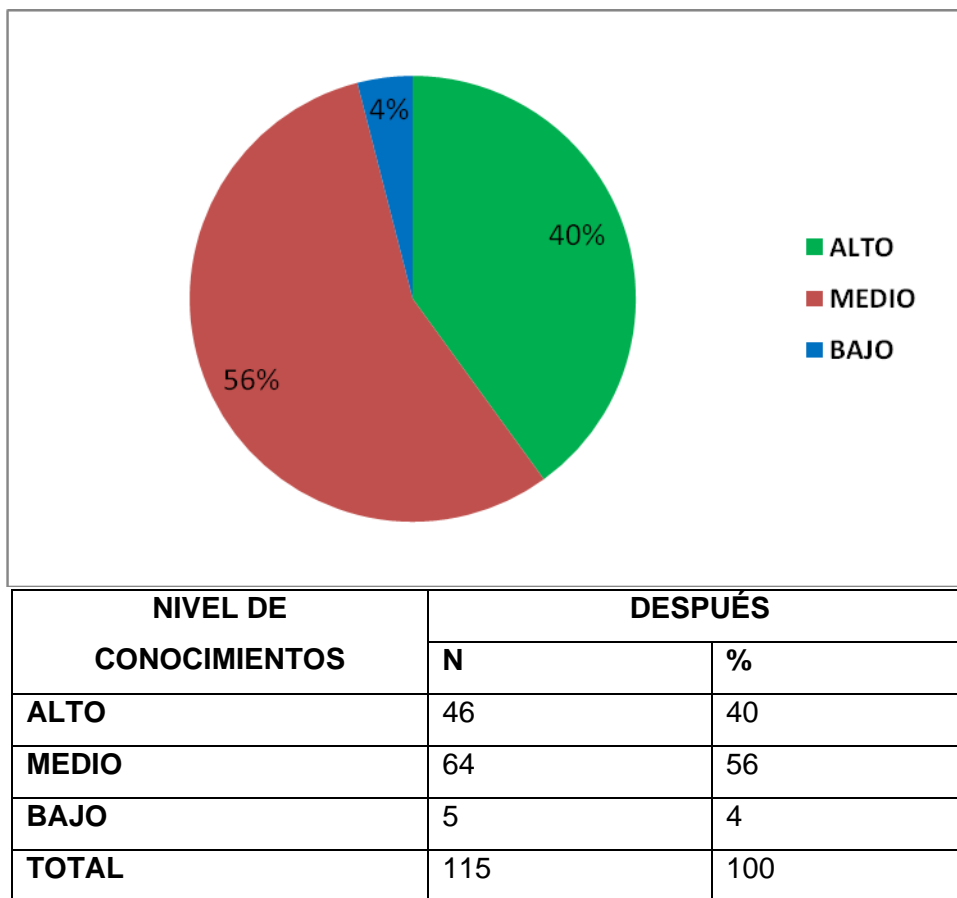
### GRAFICO Nº 3

Nivel de Conocimientos sobre la Construcción de un Proyecto de Vida en adolescentes después de intervenir con el Programa Educativo.

Institución Educativa Augusto Salazar Bondi

San Martín de Porres. Lima – Perú

Setiembre – Noviembre 2009.



\*Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.

En el Cuadro y grafico Nº3, se observa que del 100% de adolescentes encuestadas (115), la gran mayoría, conformada por un 56%, presenta un nivel de conocimientos medio; seguido por un 40% que presenta un nivel de conocimientos alto, y una pequeña cantidad, un 4%, presenta un nivel de conocimientos bajo.

Existe mayor cantidad de adolescentes de 15 años que presentan nivel de conocimientos medio (25%) y alto (22%) sobre Proyecto de Vida. (Anexo P)

De todas las adolescentes que no trabajan, un 38.5% presenta un nivel de conocimientos alto, mientras que de todas las adolescentes que trabajan, un 66.7% presenta un nivel de conocimientos alto. (Anexo T)

Según la composición familiar, las adolescentes de familias incompletas cuya jefa de hogar es la madre presentan en su mayoría un nivel de conocimientos alto, conformando un 46.4%; seguido de las adolescentes que conforman familias extensas, que presentan un 41.9%; cabe resaltar que las adolescentes de familias incompletas no presentan nivel de conocimiento bajo. (Anexo V)

En la distribución del nivel de conocimientos de adolescentes según sesión aplicada después de la intervención se encuentra que en la primera sesión se llegó a un acuerdo sobre las normas de convivencia a utilizar en el transcurso de la aplicación del programa educativo; hubo mayor cantidad de respuestas acertadas por las adolescentes en la segunda sesión, que trata sobre definición de proyecto de vida, constituyendo un 88% las adolescentes que contestaron correctamente; en la tercera sesión, cuyo tema es diagnóstico personal, existe un incremento del nivel de conocimientos en un 30%; en la cuarta sesión se presenta el tema de guía personal, aquí se mantiene un 76% a 77% de respuestas afirmativas antes y después de la intervención; en la quinta sesión se trata sobre misión y visión personal, aquí se observa un incremento del nivel de conocimientos en un 29%, y un 16% respectivamente; en la sexta y última sesión se presenta el tema de balance personal, aquí se observa un incremento del nivel de conocimientos después de la intervención en un 19%. (Anexo W)

La orientación para la elaboración de un proyecto de vida adquiere relevancia porque promueve y preserva tanto la salud física como mental del adolescente, ya que influye positivamente en su salud y bienestar, al respecto, Arévalo refiere “si el adolescente tiene un sólido proyecto de vida, no habrá situación de violencia que domine su existencia, pues sabrá cómo enfrentarla cuando ésta aparezca”.

La OMS, refiere lo siguiente: “En el campo de la salud se dice que un proceso de educación ha ocurrido cuando los participantes han aprendido algo. Es decir, cuando se ha dado un cambio. Lo ideal es que el aprendizaje cubra todo este espectro de cambios, pero para ello se requiere de procesos largos. Para que los procesos educativos sean profundos y perdurables, es necesario que se parta de la experiencia de la gente para volver a ella. Lo que se busca es que aflore lo que piensan, sienten, hacen sobre el tema para enriquecerlo y luego ver posibles

aplicaciones de aquello que ha sido aprendido; sean talleres participativos, donde las y los educandos expresen libremente sus ideas. La participación estimula el aprendizaje, las personas pueden comparar lo que se les está diciendo con sus experiencias, plantear preguntas y poner en práctica lo aprendido, los procesos educativos deben plantear retos a los educandos. Motivar y demandar esfuerzo, estimula una actitud activa y por lo tanto, favorece la apropiación del aprendizaje”.

En esta etapa, el adolescente desarrolla y aplica nuevas habilidades de adaptación en áreas tales como la toma de decisiones, la solución de problemas y la resolución de conflictos, modera los riesgos que toma, y busca alcanzar sus metas en lugar de ponerlas en peligro. En relación con todos estos cambios notables, los adolescentes adquieren nuevas habilidades para pensar y planificar el futuro, por lo que es de suma utilidad la orientación de un proyecto de vida. La sola existencia de un proyecto de vida mejora las probabilidades de desarrollo de hábitos saludables y reduce el peligro de efectos adversos de los distintos factores de riesgo sobre la salud integral del adolescente. Es interesante puntualizar que el efecto protector es tener un proyecto de vida, no la vida proyectada. Se trata de lograr la capacidad de identificar un significado, un sentido, una coherencia a la vida, y de incluir el proyecto personal en el comunitario.

Por lo anteriormente mencionado, se concluye que el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”, que presenta el Modelo Pedagógico Cognitivo Conductuales, y la Teoría del Aprendizaje por Recepción de Ausubel, es eficaz, puesto que se incrementó el nivel de conocimiento en los adolescentes. Siendo este resultado importante, puesto que refleja que los adolescentes se encontrarán preparados ante cualquier problema que obstaculice el logro de sus metas. Si existe un proyecto de vida, junto con el mismo nace la oportunidad de introducir en él elementos que permitan a corto, mediano y largo plazo la adopción de conductas saludables. Cabe resaltar que 5 adolescentes (4%) todavía tienen un nivel de conocimientos bajo, esto puede ser debido a que la apropiación y comprensión de conocimientos depende de un conjunto de factores, como es la motivación del propio individuo, las condiciones de vida del conjunto de la población, u otros. Es necesario intervenir con mayor profundidad a estos adolescentes para identificar los factores que les dificultan el aprendizaje sobre la construcción de su propio proyecto de vida.

La sesión que tuvo mayor entendimiento por parte de los adolescentes fue la segunda sesión, definición de proyecto de vida, que brinda las bases necesarias para comprender los pasos a realizar para construir un proyecto de vida integral.

La sesión que tuvo menor eficacia fue la la sesión educativa N° 5, titulada “Construyendo mi Visión y Misión Personal”, tema importante en la construcción de un Proyecto de Vida, ya que la visión es el acto de pensar en el futuro y trazarse metas, y la misión personal se realiza al fijar las acciones que se deben seguir para cumplir las metas propuestas “Una visión de futuro sin un plan es un sueño, una visión de futuro, más un plan puesto en acción, es una realidad. La menor eficacia de esta sesión puede deberse a que ambos temas importantes se desarrollan solo en 45 minutos, los cuales no permiten aplicar las metodologías didácticas necesarias para que el adolescente obtenga un aprendizaje significativo sobre esta sesión.

## **CAPITULO IV.**

### **CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES:**

Las conclusiones del presente trabajo de investigación son las siguientes:

- El programa educativo es eficaz, puesto existe un incremento de la cantidad de adolescentes con un nivel de conocimientos alto, y la cantidad de adolescentes con un nivel de conocimientos bajo ha disminuido notablemente.
- Antes de la intervención con el Programa Educativo, la gran mayoría de adolescentes presenta un nivel de conocimientos medio; seguido por un nivel de conocimientos bajo; y una minoría presenta un nivel de conocimientos alto sobre la Construcción de un Proyecto de Vida.
- Después de la intervención con el Programa Educativo, en su mayoría, se presentó un nivel de conocimientos medio, seguido de alumnas con un nivel de conocimientos alto, mientras que la cantidad de alumnas con un nivel de conocimientos bajo disminuyó considerablemente.

**LIMITACIONES:**

- Los resultados de la presente tesis se pueden generalizar solo a la población determinada.

**RECOMENDACIONES:**

- Aplicar el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” en las instituciones educativas u otras instituciones que se relacionen con los adolescentes, ya que es una herramienta preventivo promocional.
- Realizar trabajos cualitativos sobre Proyecto de vida en adolescentes, para que nos permita comprender sus sentimientos en cuanto a su Proyecto de Vida.
- Realizar un trabajo de investigación triangular (cuantitativo y cualitativo) que busque evaluar la efectividad del Programa Educativo, tanto en el incremento del nivel de conocimientos, como en la realización del Proyecto de Vida.
- Para estudios similares se recomienda que las sesiones del programa educativo se desarrollen en pequeños grupos de adolescentes, con una duración de 45 minutos por sesión y con la aplicación de una sesión por día.
- Se recomienda desarrollar en dos sesiones por separado la sesión educativa N° 5, titulada “Construyendo mi Visión y Misión Personal”, teniendo entonces como resultado que en la sesión educativa N° 5 se desarrolle el tema “Construyendo mi Visión Personal”, y en la sesión educativa N° 6 se ejecute el tema “Construyendo mi Misión Personal”.
- Se recomienda que se aplique el Programa Educativo a los estudiantes de enfermería de los primeros años de estudio.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) Dirección General de Salud de las personas. Norma Técnica para la Atención Integral de Salud en la Etapa de Vida Adolescente. Lima – Perú. 2005. p 9.
- (2) INEI. Pirámide poblacional Perú 2005.
- (3) Censo nacional del Perú. XI de Población y VI de vivienda. 2007.
- (4) MINEDU. Lineamientos para una Educación Sexual Integral. Documento de Trabajo. Lima – Perú: Ditoe; 2008 p. 9
- (5) Cabrera J. La Juventud en otra rivera: Reflexiones sobre la violencia juvenil en el Perú. [Internet]. Perú: Instituto Psicología y Desarrollo; 2004 [Consulta el 15 de diciembre del 2008]. p 2. Disponible en: [http://www.ipside.org/dispersion/2004-2/2\\_cabrera.htm](http://www.ipside.org/dispersion/2004-2/2_cabrera.htm).
- (6) Dirección General de Salud de las personas. Norma Técnica de Atención Integral de Salud a poblaciones excluidas y dispersas. Lima – Perú. 2004. p 9.
- (7) Ibid (4) p. 7.
- (8) Dorado A. Diseñando su Proyecto de Vida. En: Araujo A, editora. Juventud. 2da ed. Colombia – Bogotá: La Aventura de Educar; 2000. p. 23 - 73. p. 61.
- (9) Rodríguez L. Impacto de la Vivencia de Institucionalización en la Construcción del Proyecto de Vida de una Adolescente Mujer [tesis internet]. Costa Rica. 2002. [Consulta el 20 de marzo del 2009]. Disponible en: [http://www.ipside.org/dispersion/2004-2/2\\_cabrera.htm](http://www.ipside.org/dispersion/2004-2/2_cabrera.htm).
- (10) De Arteaga J. Orientación Profesional. En: Araujo A, editora. Juventud. 2da ed. Colombia – Bogotá: La Aventura de Educar; 2000. p. 75 – 93. p. 85.
- (11) Ibid (9)



- (12) Save the Children. Programa con Adolescentes “Construyendo mi Proyecto de Vida” [trabajo de investigación]. Bolivia: Omasuyos – Ingavi.; 2006 – 2008. p. 13.
- (13) Huapaya C. Impacto de un Programa Educativo en las actitudes sexuales de riesgo de los adolescentes del 3er año “A” de secundaria del Colegio Manuel González Prada de Huaycán [tesis para optar maestría]. Lima - Perú: Universidad Peruana Unión.; 2006. p. 91 – 94.
- (14) Andreu R. La Gestión Integral del Conocimiento y del Aprendizaje. IESE. Economía industrial. Universidad de Navarra. 2000.
- (15) BUNGE Mario, La Investigación Científica. Madrid – España: Editorial Ariel 1985.
- (16) Rusell B. “El Conocimiento Humano”. 5ta Edición. España: Editorial Tourus S.A 1998.
- (17) Valer L, Chiroque S. Pedagogía del Conocimiento. 3era edición. Lima – Perú: San Marcos. UNMSM. 1999. p. 220.
- (18) Ibid (17) p. 111.
- (19) Pozu O. Conocimietnos previos y aprendizaje escolar. España Madrid: Cuadernos Pedagógicos. 1991. p. 14.
- (20) MINSA. Planificación y Evaluación para la comunicación en salud. Lima – Perú. 2002. p. 8.
- (21) Vargas, R. Proyecto de Vida y Planeamiento Estratégico Personal. [Internet]. Lima – Perú. 2005 [Consulta el 07 de agosto del 2008]. p 89. Disponible en: <http://www.capitalemocional.com/Libros/Proyecto%20de%20Vida.pdf>
- (22) D’Angelo O. Proyecto de Vida como Categoría Básica de interpretación de la identidad individual y social. . [Internet]. Argentina: Biblioteca Virtual; 2000. [Consulta el 15 de mayo del 2009]. Disponible en: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/cuba/angelo8.rtf>

- (23) Ibid (8) p. 61
- (24) Ibid (21) p. 361
- (25) Ibid (8) p. 38
- (26) Mávila O. El Decálogo del desarrollo. [Internet]. España: Lima – Perú; 1997. [Consulta el 21 de mayo del 2009]. p. 14 Disponible en: [http://www.cehlider.org/docs/libro\\_del\\_decalogo\\_del\\_desarrollo.pdf](http://www.cehlider.org/docs/libro_del_decalogo_del_desarrollo.pdf)
- (27) MINSA. Deberes y Derechos del Adolescente. Lima – Perú. 2005.
- (28) MINSA. Lineamientos de Política Sectorial para el Período 2002 - 2012 y Principios Fundamentales para el Plan Estratégico Sectorial del Quinquenio Agosto 2001 - Julio 2006.
- (29) MINSA. Manual de Habilidades Sociales en Adolescentes Escolares. Lima Perú: Inversiones Escarlata y Negro SAC. 2005.
- (30) Ibid (6) p. 9

## **BIBLIOGRAFIA:**

1. Aguirre A. Capacidad y Factores asociados a la resiliencia en adolescentes del Centro Educativo Mariscal Andrés Bello Cáceres del Sector IV de Pamplona Alta S. J. M. [tesis]. Lima - Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2004.
2. Andreu R, Sieber S. La Gestión Integral del Conocimiento y del Aprendizaje. [Internet]. Universidad de Navarra: Instituto de Estudios Superiores de la Empresa; 2003. [Consulta el 21 de marzo del 2009]. Disponible en: [http://www.cema.edu.ar/jm/Clase\\_4/Gestion\\_integral\\_del\\_conocimiento.doc](http://www.cema.edu.ar/jm/Clase_4/Gestion_integral_del_conocimiento.doc)
3. Araujo A, García M, De Arteaga J. Adolescencia. 2da ed. Colombia – Bogotá: La Aventura de Educar; 2000.
4. Benoit Sander. Educación, Administración y Calidad de Vida. Argentina: Santillana; 1990.
5. Bonilla S. Factores de riesgo que influyen en el desarrollo personal – social de los adolescentes de la I. E. N° 6 “Julio C. Tello” de Fortaleza [tesis]. Lima - Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.; 2006.
6. Cornejo M. ¿Qué significa ser joven? 2da ed. México: Excellentia; 2004.
7. Diccionario de la Lengua Española. [Internet]. España: Real Academia de la Lengua Española. 23ava ed; 2003. [Consulta el 21 de noviembre del 2009]. Disponible en: <http://buscon.rae.es/draeI>
8. Farro F. Planeamiento Estratégico para Instituciones Educativas de Calidad: Cómo construir un Proyecto de Vida. Lima – Perú: Udegaf; 2001.
9. Mendoza M, Saavedra C, Galindo J. [et al]. Diagnóstico de Salud mental en el Distrito de Independencia. [Monografías de Investigación N° 5]. Lima – Perú: Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”; 2000.

10. MINSA. Programa de Promoción de la salud en las Instituciones Educativas. Dirección general de promoción de la salud. Lima – Perú. Enero 2006.
11. MINSAP. Fascículo de la Educación para la Vida: Mi proyecto de Vida [Internet]. San Salvador, El Salvador: UNFPA; 2002 [Consulta el 12 de agosto del 2008]. Disponible en: [http://www.bvs.edu.sv/adolesc/bk/tc/mi\\_proyecto\\_de\\_vida.pdf](http://www.bvs.edu.sv/adolesc/bk/tc/mi_proyecto_de_vida.pdf)
12. Rascovan S. Orientación Vocacional: Una Perspectiva Crítica. Buenos Aires – Argentina: Paidós; 2005.
13. Saavedra C, Mendoza M, [et al]. Estudio y diseño de intervención en violencia juvenil en el distrito de independencia. Proyecto salud mental y desarrollo humano. [Monografías de Investigación]. Lima – Perú: Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”; 2002.
14. Silverman M. Aprendizaje Activo: Cien estrategias para enseñar cualquier materia. Argentina: Troquel; 1998.
15. Suárez M. En las fronteras del Cambio. Colombia – Bogotá: Magisterio; 1997.
16. Uribe R, Escalante M, Arévalo M, Cortés E, Velásquez W. Manual de Habilidades Sociales en Adolescentes Escolares. Perú. Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”: Amares; 2005.

**ANEXOS**

## INDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
A. Operacionalización de la variable.....	I
B. Instrumento- Cuestionario.....	IV
C. Tabla Binomial según Juicio de Expertos.....	IX
D. Cálculo de Validez del Instrumento.....	X
E. Cálculo de Confiabilidad del Instrumento.....	XI
F. Categorización de la variable Nivel de Conocimientos.....	XII
G. Cálculo de la Muestra.....	XIV
H. Prueba de Hipótesis de comparación del nivel de conocimientos.....	XVI
I. Programa educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.....	XIX
J. Cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida”.....	LVI
K. Distribución de adolescentes según edad.....	LVIII
L. Distribución de adolescentes según grado y sección.....	LIX
M. Distribución de adolescentes según condición laboral.....	LX
N. Distribución de adolescentes según composición familiar.....	LXI
O. Distribución de nivel de conocimientos según edad antes de aplicar programa educativo.....	LXII
P. Distribución de nivel de conocimientos según edad después de aplicar programa educativo.....	LXIII
Q. Distribución de nivel de conocimientos según grado y sección antes de aplicar programa educativo.....	LXIV
R. Distribución de nivel de conocimientos según grado y sección después de aplicar programa educativo.....	LXV
S. Distribución de nivel de conocimientos según condición laboral antes de aplicar programa educativo.....	LXVI
T. Distribución de nivel de conocimientos según condición laboral después de aplicar programa educativo.....	LXVII
U. Distribución de nivel de conocimientos según composición familiar antes de aplicar programa educativo.....	LXVIII
V. Distribución de nivel de conocimientos según composición familiar después de aplicar programa educativo.....	LXIX
W. Distribución de nivel de conocimientos según sesión aplicada.....	LXX

**ANEXO A**  
**Operacionalización de la variable**

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENSION</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>VALOR FINAL</b>
Nivel de conocimiento sobre la construcción de un Proyecto de vida.	El nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de Vida es el conjunto de datos captados tanto de modo práctico aplicativo, como teórico, y posteriormente almacenados en una persona. La construcción del proyecto de vida se inicia con el diagnóstico personal, aquí se	Proyecto de vida	- Definición. - Pasos a seguir	El conocimiento sobre la Construcción de un Proyecto de vida en adolescentes, es la información tanto práctica como teórica que refiere tener el adolescente de 3er a 4to grado de educación secundaria, basado en los pasos necesarios para	- Alto. - Medio - Bajo.
		Diagnóstico Personal.	- Fortalezas. - Oportunidades. - Debilidades. - Amenazas.		
		Principios y valores.	- Orden - Limpieza. - Puntualidad. - Responsabilidad. - Deseo de superación. - Honradez. - Respeto al derecho de los demás. - Respeto a la ley y reglamentos.		

	<p>analizan las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas; luego se reflexiona sobre la escala de principios y valores; posteriormente se fija los objetivos a corto, mediano y largo plazo para cada una de las áreas de la vida (personal, familiar, laboral, académica, material y social), luego se establecen las actividades que se deben realizar para cumplir con los objetivos, y finalmente, se evalúan las actitudes que se necesitan</p>		<p>- Amor al trabajo.</p> <p>- Afán por el ahorro y la inversión.</p>	<p>construirlo de manera integral, conformados por el diagnóstico personal, los principios y valores, la visión, la misión y el balance personal.</p> <p>El nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de Vida, será medido en nivel de conocimientos alto, medio y bajo a través de un cuestionario; y se realizarán ejercicios</p>	
		Visión Personal.	<p>- Visión referida a la intimidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Área personal: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bienestar intelectual.</li> <li>○ Bienestar social.</li> <li>○ Bienestar emocional.</li> <li>○ Bienestar físico.</li> </ul> </li> <li>- Visión referida a la apertura y trascendencia en el: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Área familiar.</li> <li>- Área laboral.</li> <li>- Área académica.</li> <li>- Área material.</li> <li>- Área social.</li> </ul> </li> </ul>		
		Misión Personal.	<p>- Misión referida a la intimidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Área personal: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bienestar intelectual.</li> <li>○ Bienestar social.</li> <li>○ Bienestar emocional.</li> <li>○ Bienestar físico.</li> </ul> </li> </ul>		



	reforzar para cumplir el proyecto de vida, para ello se utilizan estrategias.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Misión referida a la apertura y trascendencia en el:</li> <li>- Área familiar.</li> <li>- Área laboral.</li> <li>- Área académica.</li> <li>- Área material.</li> <li>- Área social.</li> </ul>	aplicativos por medio de la cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida”.	
		Balance Personal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enlistar actividades a realizar.</li> <li>- Identificar los logros obtenidos en ese periodo.</li> <li>- Registrar lo aprendido.</li> <li>- Revisar las áreas de atención.</li> <li>- Corregir las áreas débiles.</li> </ul>		

**ANEXO B**  
**Instrumento- Cuestionario**

**I.- Introducción:**

Buenos días, mi nombre es Roxana Lizbeth Pacheco Rojas, soy estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El presente cuestionario tiene como objetivo obtener información sobre los conocimientos que tiene sobre Proyecto de Vida, para orientarlo en la construcción de su Proyecto de Vida, por tanto, solicito su colaboración, y que responda con toda sinceridad a las preguntas que se le presentan, expresándole que este cuestionario es de carácter confidencial entre el investigador y usted, agradezco anticipadamente su participación.

**Instrucciones:**

A continuación se presenta una serie de preguntas con sus respectivas alternativas como respuesta. Elija para cada una de ellas una sola alternativa que crea conveniente, y marque con un aspa (X). No deje de marcar la respuesta en ninguna de las preguntas, recuerde que el desarrollo del cuestionario es personal. Cualquier pregunta que no se entienda, por favor, preguntar al facilitador.

**II.- Datos Generales:**

- 1.- Nombres y Apellidos :.....
- 2.- Edad :.....
- 3.- Grado y Sección :.....
- 4.- Distrito donde vive :.....
- 5.- Trabajas: Si                      ( )  
    No                      ( )
- 6.- Actualmente, vive con:
- |          |     |         |     |
|----------|-----|---------|-----|
| Padre    | ( ) | Madre   | ( ) |
| Hermanos | ( ) | Abuelos | ( ) |
| Tíos     | ( ) | Otros   | ( ) |

**III.- Contenido:**

- 1.- Para ti proyecto de vida es:

- a.- Hacer lo que otros dicen que haga.
- b.- El camino a seguir para lograr las metas que me proponga.
- c.- Cumplir con las tareas que están programadas para cada día.
- d.- La actividad que realizo según las circunstancias que se dan día a día.

2.- El Proyecto de Vida se elabora de la siguiente manera:

- a.- Siguiendo el modelo de una persona exitosa.
- b.- Sabiendo qué es lo que quiero llegar a ser, hacer y tener.
- c.- Haciendo lo que los demás crean conveniente para mí.
- d.- Actuando según las situaciones que se dan en el momento.

3.- Ordene del 1 al 5 dentro de los paréntesis los pasos secuenciales que se deben seguir para construir un Proyecto de Vida:

- ( ) Identificar los principios y valores que guiarán el proyecto de vida.
- ( ) Fijar las acciones que se deben seguir para cumplir con metas trazadas.
- ( ) Autoevaluar constantemente el avance hacia el logro de las metas.
- ( ) Conocerme a mí mismo.
- ( ) Pensar en el futuro, y trazar metas.

- a.- 1, 2, 3, 4, 5      b.- 4, 1, 5, 2, 3      c.- 3, 2, 1, 4, 5      d.- 2, 4, 5, 1, 3

4.- Para conocerte a ti mismo debes aplicar el método FODA, que integra:

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1.- Valores.       | 5.- Sueños.     |
| 2.- Amenazas.      | 6.- Fortalezas. |
| 3.- Oportunidades. | 7.- Virtudes.   |
| 4.- Debilidades.   | 8.- Principios  |
- a.- 1, 2, 4, 8      b.- 3, 5, 7, 8      c.- 2, 3, 4, 6      d.- 1, 3, 5, 7

5.- Coloque en cada paréntesis el número que creas conveniente según los ejemplos presentados y marque la alternativa que crea conveniente:

- 1.- En el INABEC becan a alumnos con altas notas.      ( ) Fortalezas.
- 2.- El padre de Marcos ha sido despedido.      ( ) Oportunidades.
- 3.- Luisa siempre llega tarde y grita a los demás.      ( ) Debilidades.
- 4.- Jorge es una persona respetuosa y solidaria.      ( ) Amenazas.

- a.- 4, 1, 3, 2      b.- 1, 4, 3, 2      c.- 1, 4, 2, 3      d.- 4, 1, 2, 3

6.- Marque la respuesta que considere correcta.

¿Cuáles son las guías que debe buscar la persona para construir su Proyecto de Vida?

- |                   |                        |          |          |
|-------------------|------------------------|----------|----------|
| 1.- Inteligencia. | 4.- Principios.        |          |          |
| 2.- Salud.        | 5.- Diversión.         |          |          |
| 3.- Valores.      | 6.- Bienes materiales. |          |          |
| a.- 1, 2          | b.- 3, 4               | c.- 5, 6 | d.- 2, 4 |

7.- El Proyecto de vida se logra principalmente teniendo en cuenta lo siguiente:

- a.- El triunfo individual.
- b.- El trabajo en equipo.
- c.- La conveniencia personal
- d.- El triunfo de los demás.

8.- Visionario es aquel que se traza objetivos y metas en la vida, sus herramientas fundamentales son:

- a.- El dinero y la imaginación.
- b.- La fe y la imaginación.
- c.- La fe y el dinero.
- d.- El conocimiento y la imaginación.

9.- ¿Cuál de las siguientes alternativas se asemeja más a la visión de una persona?

- a.- Marcos reconoce que es responsable, pero que a veces es perezoso.
- b.- Sonia practicará deportes todas las mañanas para ser una gran atleta.
- c.- Miguel se ha dado cuenta que debe tener paciencia a las demás personas.
- d.- Susana quiere ser una gran psicóloga, pues desea ayudar a los demás.

10.- Marque las alternativas que crea conveniente: El ser humano proyecta su futuro en el área personal teniendo en cuenta los siguientes estados de bienestar:

- |                |                 |                |                |
|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| 1.- Físico.    | 4.- Académico.  | 7.- Emocional. |                |
| 2.- Social.    | 5.- Laboral.    | 8.- Material.  |                |
| 3.- Mental.    | 6.- Espiritual. | 9.- Familiar.  |                |
| a.- 1, 4, 6, 9 | b.- 2, 3, 5, 8  | c.- 3, 6, 7, 9 | d.- 1, 3, 6, 7 |

11.- Marque la alternativa que crea conveniente: El ser humano proyecta su futuro para trascender e influir en la vida teniendo en cuenta las siguientes áreas de su vida:

- |                   |                   |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1.- Físico.       | 4.- Académico.    | 7.- Emocional.    |                   |
| 2.- Social.       | 5.- Laboral.      | 8.- Material.     |                   |
| 3.- Mental.       | 6.- Espiritual.   | 9.- Familiar.     |                   |
| a.- 1, 2, 4, 6, 9 | b.- 2, 3, 5, 7, 8 | c.- 2, 4, 5, 8, 9 | d.- 3, 4, 6, 7, 9 |

12.- ¿Cuál de las siguientes alternativas se asemeja más a la misión de una persona?

- a.- Julio quiere llegar a ser un gran futbolista.
- b.- María desea llegar siempre temprano a su colegio.
- c.- Carlos ha notado que es muy solidario con sus compañeros.
- d.- Luisa lee libros en las tardes, pues quiere analizar más rápido sus lecturas.

13.- La misión debe ser integral para que sea inquebrantable, por lo que se elabora teniendo en cuenta:

- a.- Sólo el área de vida ocupacional, puesto que es el más importante.
- b.- Las áreas de vida que los seres queridos aconsejen que se tenga en cuenta.
- c.- Todas y cada una de las áreas de la vida.
- d.- Un área específica de la vida, para darse por completo a su realización.

14.- ¿Qué entiende usted por balance personal?

- a.- Es evaluar el avance hacia el logro de las metas, para mejorar los buenos hábitos y desechar los malos.
- b.- Es comparar mi avance hacia el logro de las metas con el avance de los demás.
- c.- Es conocer los buenos hábitos, y los malos hábitos que tienen los demás.
- d.- Es conocer la cantidad de buenos hábitos y malos hábitos que se tienen.

15.- Ordene del 1 al 4 los pasos secuenciales que se deben seguir para realizar el balance personal en la construcción del Proyecto de Vida y marque la respuesta que crea conveniente:

- ( ) Fijar objetivos para el periodo siguiente.
  - ( ) Identificar los logros obtenidos, registrando lo aprendido en ese periodo.
  - ( ) Enlistar las actividades a realizar en el periodo que se va a evaluar.
  - ( ) Revisar mis áreas de atención para corregir los problemas.
- a.- 4, 2, 1, 3      b.- 4, 3, 1, 2      c.- 1, 2, 4, 3      d.- 3, 4, 2, 1

16.- ¿Cuál de los siguientes ejemplos se asemeja más al balance personal de una persona?

- a.- Juana quiere ser una gran voleibolista, pero ha notado que no practica deportes.
- b.- Luis sueña con ser un veterinario pues le gusta ayudar a los animales.
- c.- Pepe sabe que es honesto y responsable, por eso confían en él.
- d.- Ulises pasa más tiempo con sus padres y se comunica más con ellos.

## ANEXO C

**Tabla Binomial según Juicio de Expertos (Prueba Piloto)**

ITEMS	Nº DE JUECES								P
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
4	1	1	1	0	1	1	1	1	0.035
5	1	1	1	1	0	1	1	1	0.035
6	1	1	1	0	1	1	1	1	0.035
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
8	1	1	1	0	1	1	1	1	0,035

DONDE:

1= Si la respuesta es afirmativa

0= Si la respuesta es negativa

Entonces:

$$P = \sum P / 8$$

$$P = 0.156/8$$

$$P = 0.02$$

Si  $p < 0,05$  el grado de concordancia es significativo.

Cada ítem es significativo.

Se recurrió al juicio de 8 personas expertas en el tema que se está investigando.

## ANEXO D

### Cálculo de Validez del Instrumento

#### Coeficiente de Correlación ítem Test r Pearson

Para determinar la validez estadística del instrumento se aplicó el Coeficiente de Correlación de r Pearson en una prueba piloto de 20 adolescentes, que se llevó a cabo en la Institución Educativa Gerónimo Cafferata Marazzi.

$$r = \frac{\sum XY - \frac{\sum X \sum Y}{N}}{\sqrt{(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N})(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N})}}$$

El valor del índice de correlación varía en el intervalo [-1, +1]:

Ítem 1= DIV/0

Ítem 2= 0,5

Ítem 3= 0.4

Ítem 4= 0.2

Ítem 5= 0.8

Ítem 6= 0.6

Ítem 7= 0.2

Ítem 8= 0.3

Ítem 9= 0.4

Ítem 10= 0.2

Ítem 11= 0.7

Ítem 12= 0.6

Ítem 13= 0.3

Ítem 14= 0.2

Ítem 15= 0.6

Ítem 16= 0.6

Se considera que si el Coeficiente de Correlación  $r > 0,2$  existe buena validez.



## ANEXO E

### Cálculo de Confiabilidad del Instrumento

#### Prueba de Confiabilidad de $\alpha$ Crombach

Para determinar la confiabilidad del instrumento se aplicó una prueba piloto a 20 adolescentes de la Institución Educativa Gerónimo Cafferata Marazzi. Luego se calculó el coeficiente de confiabilidad alfa de Crombach, cuya fórmula es:

$$\alpha = \left[ \frac{K}{K - 1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Siendo:

$K$  = el número de preguntas o ítems.

$S_i^2$  = la suma de varianzas de cada ítem.

$S_t^2$  = la varianza del total de filas (puntaje total de los jueces).

Donde si  $\alpha > 0,60$  el instrumento es confiable.

$$\alpha = 16/15 [1 - 2/5]$$

$$\alpha = 0.64$$

El instrumento es confiable

## **ANEXO F**

### **Categorización de la variable Nivel de Conocimientos**

#### **Escala de Estanones**

Para clasificar la variable nivel de conocimientos de los adolescentes sobre la construcción de un Proyecto de Vida en 3 categorías: nivel de conocimientos alto, medio y bajo; se utilizó la comparación cuantitativa a través de la campana de Gauss, usándose una constante de 0,75.

Número de preguntas: 16

1.- Se determino el promedio (X)

$$X = 7$$

2.- Se calculo la desviación estándar:

$$DS = 3$$

Luego se aplico la Escala de Estanones:

3.- Se estableció los valores de a y b respectivamente:

$$a = x - 0.75 (DS)$$

$$a = 7 - 0.75 (3)$$

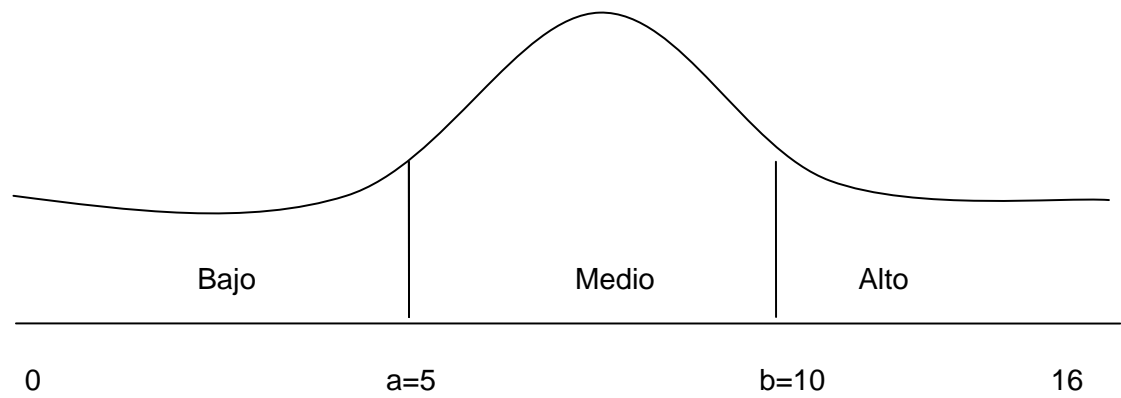
$$a = 5$$

$$b = x + 0.75 (DS)$$

$$b = 7 + 0.75 (3)$$

$$b = 10$$

Nivel de Conocimientos:



CATEGORIAS

INTERVALOS

Nivel de Conocimientos Bajo	:	[0 – 5]
Nivel de Conocimientos Medio	:	[6 – 10]
Nivel de Conocimientos Alto	:	[11 - 16]

## **ANEXO G**

### **Cálculo de la Muestra**

Para calcular el tamaño de muestra de la población conformada por 365 adolescentes de la Institución Educativa “Augusto Salazar Bondi”, se utilizó el programa Microsoft Office Excel, por medio del cual se realizó el cálculo del tamaño de muestra para comparación de medias emparejadas, siendo la muestra conformada por 105 adolescentes, pero, al realizar el muestreo aleatorio por conglomerados, se elige aleatoriamente las secciones que conformarán la muestra, por medio de un sorteo; y posteriormente se trabaja por conglomerado con todas las alumnas de las secciones elegidas, por lo que la muestra estará conformada por 115 adolescentes.

### **TAMAÑO DE MUESTRA PARA VARIABLE DIFERENCIA DE NOTAS**

Sea  $x_i$  = Nivel de conocimientos antes de la intervención con el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.

$y_i$  = Nivel de conocimientos después de la intervención con el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.

$$d_i = y_i - x_i$$

**Población:** N= 365

Todas las alumnas que cursan el tercer y cuarto grado de educación secundaria (Tercer grado A, B, C, D, E, F y Cuarto grado A, B, C, D, E, F) de la Institución Educativa “Augusto Salazar Bondi”, un total de 365 alumnas.

#### **Estadísticos para el tamaño de muestra:**

Estos estadísticos fueron obtenidos de la prueba piloto aplicada en 20 estudiantes de la Institución Educativa Gerónimo Cafferata Marazzi.

$$S_d = 1.2927$$

$$M_d = 1.75 \text{ puntos}$$

**Margen de error para la media  $\mu_d$ :**

Se establece un margen de error del 10% de la media  $\mu_d$ .

$$\begin{aligned}\text{Margen de error absoluto} &= 0.1 \cdot 1.75 \\ &= 0.175 \text{ puntos.}\end{aligned}$$

**TAMAÑO DE MUESTRA PARA ESTIMACION DE MEDIAS**

Tamaño de población	365	Tamaño de población	365
Varianza poblacional	1.67	Varianza poblacional	1.67
Margen de error absoluto	0.175	Margen de error relativo	0.1
Nivel de confianza	0.9	Estimación preliminar de la media	1.75
		Nivel de confianza	0.9
		Margen de error absoluto	0.175
Valor Z	1.6449	Valor Z	1.6449
Tamaño de muestra	105	Tamaño de muestra	105

Por lo tanto; el tamaño de muestra para un margen de error relativo del 10% de la media, con un nivel de confianza del 90%, es de 105 adolescentes, pero al realizar el muestreo aleatorio por conglomerado, se elige aleatoriamente las secciones que conformarán la muestra, por medio de un sorteo; y se trabaja por conglomerado con todas las alumnas de las secciones elegidas, por lo que la muestra estará conformada por 115 adolescentes.

**Distribución de la muestra por grado y sección**

Grado y Sección		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	3B	35	30.4	30.4	30.4
	3E	25	21.7	21.7	52.2
	4C	26	22.6	22.6	74.8
	4B	29	25.2	25.2	100.0
Tot al		115	100.0	100.0	

## ANEXO H

### Prueba de Hipótesis para la comparación del nivel de conocimientos

#### PASO 1.- Formulación de las hipótesis (Prueba T de Student para datos pareados)

$$H_0: \mu_D - \mu_A \leq 0$$

$$H_1: \mu_D - \mu_A > 0$$

$H_0: \mu_d \leq 0$  (El Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” no es eficaz).

$H_1: \mu_d > 0$  (El Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” es eficaz).

#### PASO 2.- Nivel de significación: $\alpha = 0.05$

#### PASO 3.- Resultados de Programa MINITAB

Paired T-Test and CI: NOTA DESPUES y NOTA ANTES

	N	Mean	StDev	SE Mean
NOTA DESPUES	115	9.89565	2.56622	0.23930
NOTA ANTES	115	7.03478	1.84928	0.17245
Diferencia	115	2.86087	2.53705	0.23658

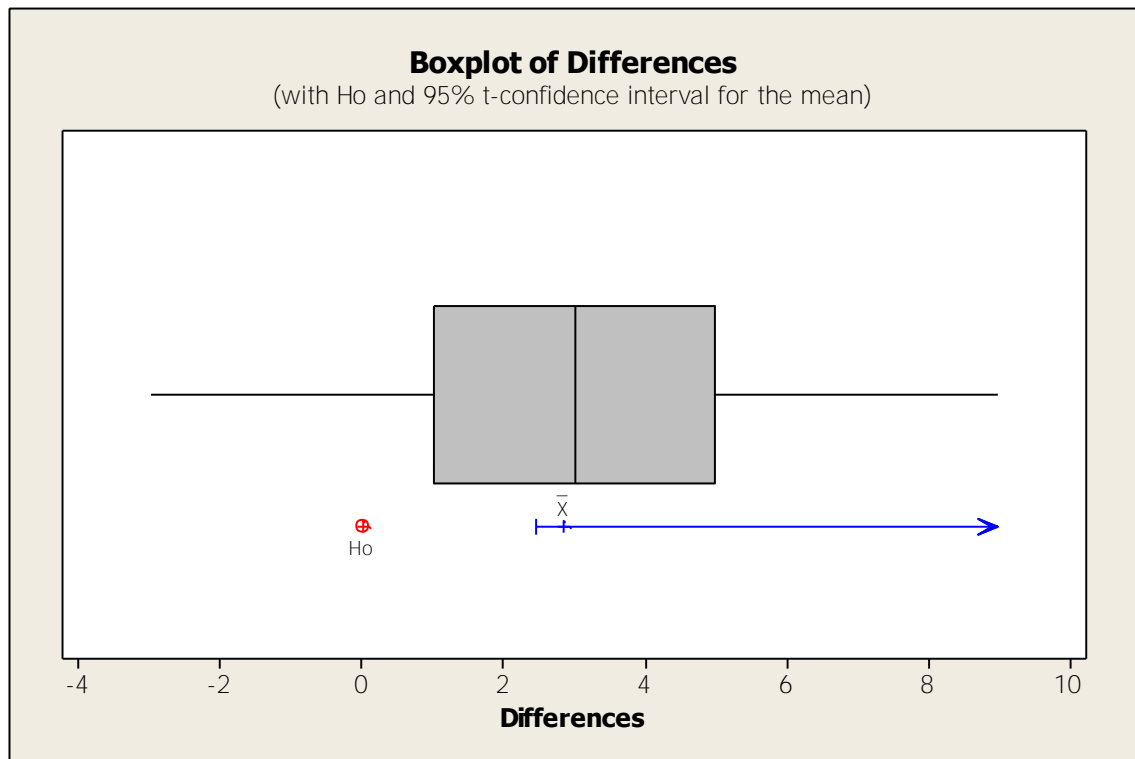
95% lower bound for mean difference: 2.46854

T-Test of mean difference = 0 (vs > 0):

T-Value = 12.09

P-Value = 0.000

#### PASO 4.- Criterios de decisión:



Como P- Value (probabilidad de no rechazar la hipótesis nula) es menor a 0.05, entonces se rechaza la hipótesis nula.

#### PASO 5.- Conclusión:

Se puede concluir con un nivel de significancia del 5%, que el Programa Educativo "Construyendo mi Proyecto de Vida" es eficaz en el incremento de conocimientos de los adolescentes sobre la construcción de su Proyecto de Vida.

**Estadísticos descriptivos de la nota promedio antes y después de aplicar el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”**

		<b>Nota antes</b>	<b>Nota después</b>
<b>N</b>	<b>Válidos</b>	115	115
	<b>Perdidos</b>	0	0
<b>Media</b>		7.0348	9.8957
<b>Mediana</b>		7.0000	10.0000
<b>Desv. típ.</b>		1.84928	2.56622
<b>Mínimo</b>		3.00	4.00
<b>Máximo</b>		13.00	16.00
<b>Percentiles</b>	<b>25</b>	6.0000	8.0000
	<b>50</b>	7.0000	10.0000
	<b>75</b>	8.0000	12.0000

- La nota promedio de una estudiante después de la intervención con el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” es de 9.9 puntos; la nota promedio antes de la intervención es de siete puntos; la nota después de la intervención es mayor que la nota antes de la intervención en casi tres puntos.
- Se observa que las notas después de la intervención son más dispersas, debido a que hubo un pequeño grupo en el cual el programa no logro incrementar el nivel de conocimientos.
- Se observa que un 25% presenta notas menores a 6 en el examen de entrada, contra un 25% con notas menores a 8.
- Se observa que un 50% presenta notas menores a 7 en el examen de entrada, contra un 50% con notas menores a 10.
- Se observa que un 25% presenta notas mayores a 8 en el examen de entrada, contra un 25% con notas mayores a 12.
-



**ANEXO I**  
**PROGRAMA EDUCATIVO “CONSTRUYENDO MI PROYECTO DE VIDA”**



**GUIA PARA ADOLESCENTES**



**Roxana Pacheco Rojas**

**Lima**  
**2009**

**XIX**

## INTRODUCCION

La adolescencia es una etapa de grandes decisiones, de emociones fuertes, de búsqueda de modelos válidos para construir un proyecto de vida altruista, por lo que es importante guiar al adolescente en esta etapa hacia un plan de vida que le permita desenvolverse mejor en su futuro, y que lo oriente en la elaboración de un plan a fin de conseguir sus objetivos.

Los adolescentes son el presente y serán el futuro de nuestra nación, por tanto, es necesario brindarles una atención de calidad.

El Proyecto de vida es el camino que debe seguir la persona para lograr las metas que se propone y vivir como lo proyecta, en base a su realidad.

El presente Programa es Una herramienta preventivo promcional, tiene como objetivo lograr que el adolescente maneje los conocimientos y técnicas necesarias para construir un Proyecto de vida que permita su crecimiento y desarrollo personal, se aplica en el contexto de la vida diaria, en los diferentes espacios donde el adolescente se desenvuelve, en su familia, grupo y comunidad.

La orientación para la elaboración de un proyecto de vida adquiere relevancia para promover y preservar tanto la salud física como mental del adolescente, porque influye positivamente en su salud y bienestar, ya que permite contrarrestar la presión de los pares, de los padres, el estrés y otros, frente al camino que se debe seguir para lograr las metas que se proponga y vivir como lo ha proyectado, basado en su realidad, si el adolescente tiene un sólido proyecto de vida, no habrá situación de violencia que domine su existencia, pues sabrá cómo enfrentarla cuando ésta aparezca. El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el obrar, en las relaciones, en el modo de ver la vida.

Aporta también al avance y desarrollo de la sociedad, ya que, en esta etapa, el adolescente hace frente a las demandas que implican roles y responsabilidades cada vez más maduros que necesitan de una adecuada organización, por lo que, el adquirir habilidades para elaborar su proyecto de vida permitirá al adolescente crecer manejando las múltiples demandas actuales de manera eficiente, y satisfacer las expectativas en cuanto a su compromiso con la familia, la comunidad y la ciudadanía, fomentando así una sociedad saludable.

El Programa Educativo sobre Proyecto de Vida será realizado en la Institución Educativa “Augusto Salazar Bondy - 2023”, que cuenta con educación primaria para el turno de mañana y educación secundaria para el turno tarde, y se encuentra ubicada en un área urbano – marginal del distrito de San Martín de Porres. La institución educativa es el espacio físico y social en el cual se da la segunda socialización de las personas, y se desarrollan habilidades y destrezas cognitivas, comunicacionales, físicas y emocionales.

## **CAPÍTULO I**

El Proyecto de vida es el camino que debe seguir el adolescente para lograr las metas que se propone y vivir como lo proyecta, en base a su realidad. El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el obrar.

El proyecto de vida es la dirección que el hombre se marca en su vida, a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado vivencialmente, a la luz de la cual se compromete en las múltiples situaciones de su existencia.

Es necesario tomar decisiones para construir el proyecto de vida, es importante la presencia de involucramiento en la toma de decisiones. Si no existe involucramiento se deja que otros decidan, no se decide, se decide por impulso, se pospone, o se deja que la suerte o el destino decidan; mientras que si existe involucramiento, se evalúan las opciones, se obtiene información antes de decidir, se evalúan las consecuencias, se consideran ventajas y desventajas, y se planea y actúa en consecuencia.

Tener un proyecto de vida es fundamental, de lo contrario se vive sin rumbo, a la deriva, sin sentido. Este es el drama en el que viven hoy muchos adolescentes, sin un rumbo que encamine sus vidas, viven a la deriva.

Para lograr el éxito del proyecto de vida se debe practicar una vida espiritual, tener objetivos y metas claros y adecuados, capacidad para cumplir con la misión, y así lograr la visión, implementar permanentemente el proyecto de vida, ser disciplinado, contar con dedicación, entusiasmo y motivación ascendentes, aplicar métodos sencillos, eficaces y prácticos, y seguir instrucciones precisas.

La construcción del proyecto de vida se inicia con el diagnóstico personal, aquí la persona analiza sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas; reconoce lo que ha sido su vida hasta ese momento y lo que desea que sea su vida en adelante. Luego, reflexiona sobre qué es lo que desea realizar en la vida, teniendo presente su escala de principios y valores; posteriormente construye su visión, fijando sus objetivos a corto, mediano y largo plazo para cada una de las áreas de su vida (personal, familiar, laboral, académica, material y social), luego construye su misión personal, estableciendo las actividades que debe realizar para cumplir con sus objetivos, y finalmente, mientras se lleva a cabo el proyecto de vida, se realiza un balance personal, evaluando aquí las actitudes que se necesitan reforzar para cumplir el proyecto de vida, utilizando estrategias.

## **CAPITULO II**

### **Orientación para la Aplicación del Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”**

Para la aplicación adecuada del presente programa educativo, es necesario tener en cuenta lo siguiente:

#### **1.- Objetivo General:**

- Lograr por medio del Programa Educativo que los adolescentes desarrollen habilidades y destrezas necesarias para construir un Proyecto de Vida.
- Favorecer el desarrollo personal de los adolescentes.

#### **2. Planeamiento:**

##### **2.1. Grupo Objetivo:**

- Adolescentes estudiantes de tercero y cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “José Carlos Mariátegui – 6024”.

##### **2.2.- Diagnóstico:**

- Adolescentes con riesgo a escaso desarrollo personal por no contar con metas ni objetivos precisos, evidenciados a través de su Proyecto de Vida, relacionado con el déficit de conocimientos sobre su construcción.

##### **2.3.- Ambiente de trabajo:**

- Se trabaja en el aula de clase.

### **3.- Grupos de Trabajo:**

#### **3.1.- Facilitadores:**

- Los facilitadores, previamente capacitados, apoyarán en la realización de las sesiones mediante el trabajo con grupos pequeños de seis a siete alumnos por facilitador.
- Se recomienda utilizar un lenguaje claro y sencillo con los alumnos.

#### **3.2.- Padres de Familia:**

- Se informará a los padres de familia sobre los objetivos de la guía para el apoyo y participación respectiva.

#### **3.3.- Alumnos Adolescentes:**

- Adolescentes estudiantes de tercero a cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Augusto Salazar Bondy - 2023”.
- Se conforman grupos de trabajo integrados por 6 a 7 estudiantes, elegidos por afinidad o al azar, de acuerdo a la preferencia de los alumnos, para aumentar al máximo la participación y permitir a los participantes usar sus propias experiencias.

### **4.- Material de trabajo:**

- Cuestionario de entrada y salida sobre la construcción de un Proyecto de Vida.
- La Guía del “Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”, que sirve de orientación para los docentes, personal de salud u otro facilitador para su aplicación con el grupo de adolescentes.
- Cartilla didáctica “Construyendo mi Proyecto de Vida”
- Materiales de carpeta necesarios, como papelotes, cartulinas, plumones, colores, goma, limpiatipo, cinta scotch, etc.

## 5.- Metodología:

El programa consta de seis sesiones educativas

**Sesión 1:** Conociéndonos: Se basa en la aplicación de normas de convivencia.

**Sesión 2:** Aprendiendo sobre proyecto de vida, se explica de manera general la definición y los pasos para construir el proyecto de vida.

**Sesión 3:** Construyendo mi diagnóstico personal, aquí el adolescente analiza sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas; reconoce lo que ha sido su vida hasta ese momento y lo que desea que sea su vida en adelante.

**Sesión 4:** Guiando mi Proyecto de vida: Reflexiona sobre qué es lo que desea realizar en la vida, teniendo presente su escala de principios y valores.

**Sesión 5:** Construyendo mi Visión y Misión personal: Construye su visión, fijando sus objetivos a corto, mediano y largo plazo para cada una de las áreas de su vida (personal, familiar, laboral, académica, material y social), luego construye su misión personal, estableciendo las actividades que debe realizar para cumplir con sus objetivos.

**Sesión 6:** Realizando mi balance personal: Se realiza un balance personal, evaluando aquí las actitudes que se necesitan reforzar para cumplir el proyecto de vida.

La Estructura de las sesiones:

9. Título
10. Objetivos específicos.
11. Duración.
12. Materiales.
13. Procedimiento.
14. Exposición teórica.
15. Dinámicas grupales.
16. Reforzamiento.



El Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida” está basado en los modelos pedagógicos Cognitivo Conductuales, y la Teoría del Aprendizaje por Recepción de Ausubel, ya que el Programa Educativo es una guía que instruye el cumplimiento de los objetivos y metas, la información se presenta en su forma final y se relaciona con los conocimientos anteriores de las alumnas, se utiliza la transmisión verbal y concibe al alumno como un procesador activo de la información mediante un aprendizaje sistemático y organizado, que motiva al alumno para aprender y el material de aprendizaje es potencialmente significativo.

**Metodología de las sesiones del programa educativo:** Todas las sesiones deben iniciarse con un saludo previo, dirigido a promover un clima de afecto, confianza y participación y fortalecer sus lazos de apoyo entre pares. Se expondrán los objetivos pertenecientes a la sesión a realizar.

6. Encuadre (normas), en la primera sesión se establecerán las normas o reglas del grupo sobre asistencia, puntualidad y comportamiento de los integrantes.
7. Se utilizan dinámicas de grupo, que estimula al alumno por medio de la animación, presentación, comunicación y análisis del tema, para potenciar el manejo y la comprensión de los conocimientos y técnicas necesarios para construir el Proyecto de Vida. Cada dinámica estará relacionada con los objetivos de la sesión a desarrollar. Entre ellas:

**Talleres vivenciales:** se realiza la presentación de una vivencia que tiene relación con el tema a desarrollarse durante las sesiones educativas. Se utilizan sociodramas y lectura de textos previamente elaborados basándose en una situación hipotética, también experiencias de algunos participantes, quienes voluntariamente dan su testimonio al respecto, se trata de recoger ejemplos que presenten los alumnos, ya sean de sus propias experiencias, como experiencias de su entorno, ya que lo que conoce el participante constituye un insumo importante y se

toma en cuenta su experiencia como punto de partida para promover aprendizajes.

**El sociodrama:** la situación del problema se actúa más que describirse y analizarse. Se dan descripciones de los papeles a los participantes que los representan; a los otros participantes se les da sugerencias sobre lo que deberán buscar durante el sociodrama. El sociodrama es especialmente efectivo para explotar actitudes y desarrollar habilidades interpersonales o de comunicación

**Talleres de reflexión:** La reflexión permite que mediten sobre la experiencia que les fue presentada. Se fomenta la expresión y reflexión del adolescente al evocar los pensamientos y emociones sobre la situación presentada para ser expresados por medio de lluvia de ideas.

8. Expositiva Participativa – Aprendizaje Activo, que consiste en la explicación del tema y la participación del adolescente por medio de la lluvia de ideas; debe reforzarse la participación espontánea de cada participante y sobre todo de los subgrupos, con el elogio, reconocimiento y aplausos de sus compañeros, puesto que fortalece el liderazgo de los adolescentes. La lluvia de ideas es un ejercicio de registro que puede usarse para estimular en los participantes el pensamiento creativo acerca de ciertos temas y problemas. Se fomenta la participación total, pues todas las ideas se registran por igual.

A los adolescentes se les entrega para su desarrollo individual la cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida”, para poner en práctica lo aprendido, y que lo apliquen en su vida, construyendo su propio Proyecto de Vida. Aquí se perciben como sujetos importantes y ciudadanos con derechos y responsabilidades a los que el bien común les es importante para sus vidas. En todas las sesiones se dará indicaciones para continuar

practicando lo aprendido a partir de la fecha y revisándolo en las siguientes semanas.

9. Aprendizaje lúdico.: Se refuerza los contenidos teóricos a través de crucigramas, pupiletras, pirámides de principios y valores refuerza conocimientos impartidos.
10. Al finalizar las sesiones se hará la despedida de los adolescentes y se les agradecerá por su participación.

#### Evaluación del Programa Educativo:

- Se aplica un pre-test, antes de iniciar las sesiones educativas, y un post-test al término de las sesiones del programa educativo a cada participante para contar con una evaluación cuantitativa.
- La evaluación final debe contemplar básicamente el incremento de nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de Vida que le permita al adolescente construir un Proyecto de Vida que le facilite el desarrollo personal.

## SESIÓN I: CONOCIÉNDONOS.



### **Objetivos Específicos:**

Lograr que las adolescentes:

- Cuenten con identidad grupal.
- Elaboren las normas de convivencia que se respetarán durante el tiempo de aplicación del Programa Educativo.

### **Duración:**

- 45 minutos.

### **Materiales:**

- Plumones.
- Papelotes.
- hoja bond.
- Lápiz.
- Cuestionario de nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de vida

**Procedimientos:**

- El facilitador se presenta a las adolescentes.
- Se aplica el cuestionario de entrada a los adolescentes y se explica que se cuenta con 20 minutos para su desarrollo.
- Se informa a las adolescentes sobre el objetivo, la metodología, duración, horario, y el numero de sesiones del Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.
- Se expone sobre la comunicación y el manejo de normas sociales.

**Exposición Teórica:**

Las personas se conocen a través de la comunicación, que es la transmisión de palabras, acciones, gestos y expresiones que permiten saber qué es lo que las personas quieren y necesitan.

Es importante que la comunicación sea directa, clara y precisa para favorecer una adecuada relación con las demás personas.

Las personas nos expresamos de maneras muy diferentes, dependiendo de muchas circunstancias, pero seguramente la mayoría de estas formas de comunicarnos podrían clasificarse en uno de los tres siguientes tipos: comunicación agresiva, comunicación pasiva y comunicación asertiva.

**Comunicación Agresiva:** Las personas nos comunicamos de manera agresiva cuando acusamos o amenazamos a los otros sin respetar sus derechos. De esta manera creemos que nos hacen respetar, pero realmente lo que se consigue es aumentar los conflictos con los otros y que nos rechacen. Por lo tanto, utilizar este tipo de comunicación acabará por traernos problemas y hacernos perder amigos.

**Comunicación Pasiva:** Las personas nos comunicamos de manera pasiva cuando permitimos que los demás nos digan lo que debemos hacer y aceptamos lo que proponen sin expresar lo que pensamos o sentimos sobre ello. Cuando utilizamos este tipo de comunicación creemos que evitamos conflictos, pero lo que realmente

hacemos es dejar que los otros nos intimiden y se aprovechen de nosotros. Esta conducta nos produce sentimientos de frustración y de inferioridad.

**Comunicación Asertiva:** Las personas nos comunicamos de manera asertiva cuando expresamos nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades, de manera firme y segura, pero evitando agredir a los otros o dejando que se aprovechen de nosotros. Con este tipo de comunicación conseguimos que nuestras opiniones, sentimientos y necesidades sean conocidas por los que nos escuchan. Con ello conseguimos sentirnos mejor con nosotros mismos.

La mejor manera de comunicarse y relacionarse es respetar ciertas normas de convivencia, que son reglas, modos de comportamiento socialmente aceptados por un grupo, que permiten el respeto a los derechos de todos y cumplimiento de los respectivos deberes.



- Se fomenta la participación de las alumnas por medio de ejemplos que se observan generalmente en el aula de clase, sobre los tres tipos de comunicación.
- Se conforma grupos de 7 alumnas por medio de tarjetas de agrupación que cuenten con números del 1 al 7, o por afinidad.
- Se realiza la dinámica de presentación: Dentro del grupo tendrán 5 minutos para relacionarse, posteriormente una adolescente de cada grupo presentará a sus compañeras (puede decir su nombre y su hobby).
- Cada grupo asigna roles a sus integrantes: líder, secretaria, cronometrista, portavoz, administradora de material, explicar que los grupos se mantendrán durante las sesiones restantes y que los roles se rotarán.
- Cada grupo elige y/o elabora tres normas de convivencia en una hoja bond, guiándose de la pregunta ¿Qué conductas te parecen adecuadas entre los

estudiantes de esta clase?, o eligiendo tres de los siguientes ítems, contando con un tiempo de 5 minutos:

1. Respetar el carácter confidencial.
  2. La participación de todos al trabajar en pequeños grupos o equipos.
  3. Ser puntuales.
  4. Llegar a conocer y respetar a los demás con sus diferencias.
  5. Dejar que los otros terminen lo que están diciendo sin interpretarlo.
  6. Ser breve y no irse por las ramas al hablar.
  7. Estar preparados para la clase.
  8. Hablar por uno mismo con iniciativa.
  9. No burlarse de los compañeros que participan.
  10. Anotar la información de las sesiones en los cuadernos.
- 
- Felicitar a todos los grupos participantes.
  - Reforzar a los participantes la importancia de las normas asignadas para permitir un trabajo ordenado y lograr los objetivos planteados.
  - Invitar a los participantes a expresar sus dudas y preguntas.
  - Se realiza la integración de las normas establecidas por cada grupo para obtener las normas del aula en general.
  - En cada sesión se publicarán las normas elaboradas, y se deberán respetar.

## SESIÓN II: APRENDIENDO SOBRE PROYECTO DE VIDA.



### Objetivos Específicos:

Lograr que las adolescentes:

- Construyan un concepto sobre Proyecto de Vida.
- Identifiquen la forma de vivir adecuada.
- Identifiquen los pasos a seguir para realizar su Proyecto de Vida.

### Duración:

- 45 minutos.

### Materiales:

- Plumones.
- Cartulinas.
- Cinta scotch.
- Papelotes.
- Hoja bond.
- Lápiz.



**Procedimiento:**

- Se saluda a las adolescentes.
- Se comunica a las adolescentes que conformen los grupos formados en la sesión anterior, y que asignen rotativamente los roles a las integrantes de cada grupo: líder, secretaria, cronometrista, portavoz y administradora de material.
- Informar a cada grupo que elija una o dos representantes para escenificar la siguiente situación, **“SUEÑO CON LOGRAR MIS METAS, PERO NO SE CÓMO”**, contarán con 20 minutos.

**Sociodrama: “SUEÑO CON LOGRAR MIS METAS, PERO NO SE CÓMO”**

**Andrea:** Hola Paola, ¿qué te cuentas?, ¿Qué haciendo?

**Paola:** Hola amiga, yo acá estoy haciendo hora.

**Luisa:** Como siempre Paola, te pasas, ¿no tienes nada que hacer?

**Paola:** No, ¿y tú?

**Luisa:** Mmmmm, creo que yo tampoco.

**Paola:** Entonces vamos a hacer hora un rato, ¿se apuntan?

**Andrea:** No chicas, yo paso. Saben, he estado pensando que podríamos utilizar mejor nuestro tiempo libre.

**Luisa:** Haciendo qué

**Andrea:** Por ejemplo, yo me he propuesto mejorar mis notas, porque quisiera terminar el colegio con buenas notas y así adquirir una beca para estudiar en la universidad.

**Paola:** Que bien Andrea, espero que lo logres.

**Luisa:** Si amiga, que bien. Saben chicas yo quisiera mejorar la relación en mi familia, es que mi papá no me comprende, y paramos discutiendo, y eso me hace sentir mal.

**Paola:** Por qué no intentas conversar un poco mas con tu padre sobre algo que les guste a los dos, por ejemplo el voleibol peruano.

**Andrea:** Es una buena idea, así poco a poco tendrás más confianza con tu padre, le podrás contar algunas cosas, pedir consejos, y mejorar la relación entre ustedes.

**Luisa:** Tienen razón chicas, gracias.

**Paola:** Ahora que estamos contándonos algunos sueños, yo les quiero contar algo: Quisiera que este año el equipo de voleibol de nuestro salón gane la copa, sería lo máximo, me encanta el voleibol, yo quisiera ser una gran voleibolista, y quién sabe, podría jugar en la selección peruana.

**Luisa:** Claro que lo puedes lograr Paola, juegas muy bien, solo falta que tus mates sean más potentes.

**Andrea:** Pero para lograr nuestros sueños, tenemos que esforzarnos, utilizar bien nuestro tiempo, y lograremos lo que nos propongamos, por eso ya me voy a estudiar, nos vemos.

**Luisa:** Tienes razón Andrea, gracias, ahora mismo me voy a casa a conversar con papá, le prepararé una exquisita cena.

**Paola:** Y yo ahorita me pongo mis zapatillas, y me voy a practicar voleibol jugando con mis amigos de la vecindad, para mejorar mis mates. Adiós chicas.

- Se propicia el debate en las adolescentes con las siguientes preguntas:
  - 1.- ¿Qué observamos en la situación anterior?
  - 2.- ¿Cómo se comportaba Andrea?
  - 3.- ¿Cómo se comportaban Luisa y Paola?
  - 3.- ¿Situaciones como la anterior suceden con frecuencia en el aula de clases?
  - 4.- ¿Si las personas se no sabes qué hacer en su futuro, cómo se sentirán?
- Se expone sobre formas de vida. Exposición Teórica:

Existen tres formas de vivir:

  - 1.- La forma de vida improvisada;** es cuando la persona tiene una actitud indiferente ante su futuro, hace lo que otros dicen que haga, no se interesa por su futuro, piensa que no vale la pena tratar de cambiar lo que de todas maneras se dará.
  - 2.- La forma de vida programada;** es cuando la persona sigue programaciones o imposiciones de otros, cree que los modelos rígidos de vida son base de su felicidad, y por tanto, no trata de cambiarlos ni determina su propio proyecto de vida.

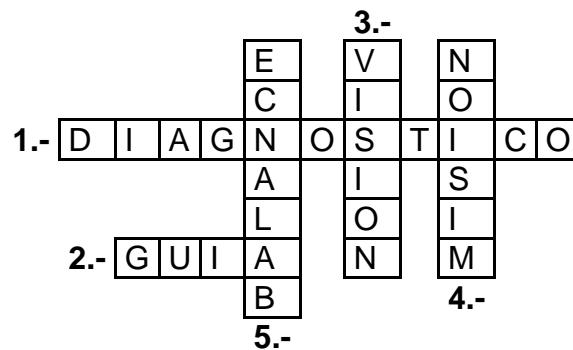
**3.- La forma de vida Projectada;** es cuando la persona ha logrado definir su forma de ser y de existir, ha encontrado el propósito fundamental de su existencia y sabe qué es lo que quiere llegar a ser, hacer y tener. Cuando la persona conoce lo que quiere llegar a ser, busca el camino para lograrlo, y a pesar de las dificultades que se presenten, si se esfuerza por conseguir sus objetivos, los logrará.

Por tanto, el Proyecto de vida es el camino que debemos seguir para lograr las metas que nos propongamos y vivir como lo proyectamos, basados en nuestra realidad.

- Se comunica a cada grupo que cree un eslogan sobre proyecto de vida, se dará 10 minutos para presentar el eslogan.
- Al finalizar la presentación del eslogan se elogia su participación.
- Se expone sobre pasos para construir el Proyecto de vida. Exposición Teórica:  
Para lograr el proyecto de vida se deberá seguir los siguientes pasos, y no se podrá avanzar antes de haber terminado con el anterior.
  - 1.- Diagnóstico Personal: Implica el conocerse a uno mismo, es un diagnóstico que permitirá conocer quién es cada uno. “Quién soy”.
  - 2.- Guía personal: Son los principios y valores que guiarán la construcción de su propio proyecto de vida, y permitirán avanzar hacia el logro de éste. “Principios y valores que me guiarán”.
  - 3.- Visión Personal: Es el acto de pensar en su futuro, trazarse metas, pensar cómo les gustaría ser en un futuro. “Cómo me gustaría ser”.
  - 4.- Misión Personal: Se realiza al fijar las acciones que se deben seguir para cumplir las metas propuestas, pensar cuál es el camino que se debe seguir para hacer realidad nuestra visión. “Cómo haré realidad mis sueños”.
  - 5.- Balance Personal: Es la autoevaluación constante del avance hacia el logro de los objetivos. “Evaluar mi avance”.
- Se informa a cada grupo que debe ordenar, según crea conveniente, las 5 cartillas que se les brindará en desorden y que contienen los pasos a seguir para construir el proyecto de vida, se dará cinco minutos a cada grupo y se pegará en la pizarra:
  - Cartilla N°1: “Quién soy”.

- Cartilla N°2: "Principios y valores que me guiarán".
- Cartilla N°3: "Cómo me gustaría ser".
- Cartilla N°4: "Cómo haré realidad mis sueños".
- Cartilla N°5: "Evaluar mi avance".
- Se brinda a cada grupo de adolescentes un crucigrama, para su desarrollo contarán con 10 minutos.

- 1.- Carla realiza su \_\_\_\_\_ personal para conocerse, saber "quién es".
- 2.- Los valores que más practica María son el orden y la responsabilidad, son su \_\_\_\_\_ personal.
- 3.- Luisa sueña con ser una gran voleibolista, esta planeando su \_\_\_\_\_ personal.
- 4.- María habla en público en cada ocasión que pueda, pues se ha trazado perderle el miedo a hablar en público, está aplicando su \_\_\_\_\_ personal.
- 5.-Raquel ya comenzó a realizar su proyecto de vida, y evalúa constantemente su avance por medio de su \_\_\_\_\_ personal.



- Se felicita a cada grupo.
- Se agradece la participación activa de las estudiantes, alentándolas a repasar la información aprendida, conversándola con sus padres o amigos.

### SESION III: CONSTRUYENDO MI DIAGNÓSTICO PERSONAL.



#### **Objetivos Específicos:**

Lograr que las adolescentes:

- Analicen sus fortalezas y debilidades ante las oportunidades y amenazas de la vida diaria en el área personal, familiar, laboral, académica, material y social.
- Apliquen el análisis FODA para la construcción de su Proyecto de Vida.

#### **Duración:**

- 45 minutos.

#### **Materiales:**

- Plumones.
- Cartulinas.
- Cinta scotch.
- Cartilla.
- Lápiz.

### **Procedimientos:**

- Se da la bienvenida a las alumnas.
- Se explica que sería valioso dedicar unos minutos a reconectarse, antes de proceder con la clase del día, contando con un tiempo de 5 minutos, para eso se formulan las siguientes preguntas:
  - ¿Qué recuerdan de nuestra última clase?
  - ¿Qué te pareció más importante de la clase anterior?
  - ¿Han repasado los temas enseñados?
- Se solicita a las participantes que se reúnan según la distribución hecha en la sesión anterior.
- Se realiza la exposición sobre el Diagnóstico Personal - Análisis FODA:

#### Exposición Teórica:

##### **¿Cómo me veo?**

El día de hoy desarrollaremos el primer paso para construir el Proyecto de vida, que es el diagnóstico personal, para lo cual utilizarán una técnica muy conocida y sencilla, se llama **Análisis FODA**. Siempre existen momentos importantes en la vida que nos ayudan a "vernós". Este ejercicio le ayudará a evaluar sus fortalezas y debilidades ante las oportunidades y adversidades de la vida diaria, e identificará las áreas claves por mejorar o modificar en el futuro cercano, con el fin de tener éxito y felicidad en sus relaciones con su familia, sus parientes, sus vecinos, sus amigos, las nuevas amistades, sus compañeros de clase y con sus superiores.

A continuación explicaremos cada uno de los componentes del análisis FODA, por medio de ejemplos:

1.- Fortalezas: Son las características positivas que tiene cada uno y que sirven para impulsar o facilitar cualquier meta que deseen realizar. Ejemplo: Jorge es una persona responsable y cumple con las tareas asignadas en su momento.

2.- Oportunidades: Es todo apoyo externo que reciben y que les sirve para facilitar cualquier meta que quieran lograr. Ejemplo: En la municipalidad dan becas completas para practicar básquet a los alumnos con habilidades deportivas para el básquet.

3.- Debilidades: Son las características personales que impiden, obstaculizan o bloquean cualquier meta que quieran lograr. Ejemplo: Ana es una joven que siempre llega tarde, y la impuntualidad le dificulta estudiar óptimamente, ya que pierde clases e incomoda a sus compañeros.

4.- Amenazas: Son las condiciones externas que impiden, obstaculizan o bloquean cualquier meta que quiera lograr. Ejemplo: El padre de Miguel fue despedido y no cuenta con un sueldo fijo, y Miguel no cuenta con dinero para estudiar en una academia.

- Se solicita a cada grupo que presente en una cartulina un ejemplo de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que tiene un adolescente como ellos, cuentan con 15 minutos.
- Se fomenta la participación de las adolescentes por medio de la lluvia de ideas, en el análisis de los ejemplos que presenta cada grupo.
- Se invita a las adolescentes a desarrollar el pupiletras del “ANÁLISIS FODA”, para lo cual contarán con 10 minutos:
  - Paola siempre es puntual, ésta es su \_\_\_\_\_, y le ayudará a cumplir sus metas.
  - Susan desea aprender natación, y en la municipalidad están enseñando natación gratis, esta es una \_\_\_\_\_ para Susan.
  - Lucero es desordenada, por eso demora al realizar sus actividades, esta es su \_\_\_\_\_, que le obstaculiza lograr sus sueños.
  - El padre de Mirta se ha enfermado, y es el único que trabaja en casa, esta es una \_\_\_\_\_, que le dificulta lograr sus metas.

S	T	V	O	G	T	D	O	R	A	H	Y	L
E	E	B	U	E	N	A	J	V	R	T	F	A
N	O	D	E	Z	U	M	O	E	L	O	I	M
U	L	L	A	T	N	A	B	C	R	X	U	B
S	E	D	A	D	I	N	U	T	R	O	P	O
I	N	O	I	S	I	M	A	Q	L	W	I	C
A	R	K	E	B	R	L	J	V	C	O	K	H
S	A	Z	A	N	E	M	I	N	A	Z	A	I
E	Z	Q	R	Z	W	Y	S	B	H	I	M	N
T	Q	L	A	O	G	U	I	A	E	G	E	G
A	U	S	T	C	M	A	O	C	P	D	N	U
B	M	S	D	W	E	B	N	J	F	Y	A	E
I	L	O	X	P	K	A	M	I	X	B	Z	T
P	W	E	R	O	L	V	F	H	G	U	A	E
I	D	D	I	A	G	N	O	S	T	I	S	O
H	T	U	B	J	O	I	T	C	E	H	C	U
E	M	Z	F	I	N	A	V	E	L	I	N	B

- Se brinda a cada adolescente la cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida” para que desarrolle su Diagnóstico Personal, por medio del Análisis FODA, y se explica sobre la confidencialidad del llenado de la cartilla, las respuestas son personales, y deben ser lo más sinceras posibles.
- Luego de que las adolescentes han desarrollado su Diagnóstico Personal, se les invita a reflexionar con las siguientes proposiciones, incentivándolos a participar:
  - Los aspectos que voy a procurar **desarrollar y fortalecer** más en mi persona son:
  - Los aspectos que voy a procurar **cambiar o dejar de hacer** son:
  - Los aspectos claves que **no deseo ni puedo cambiar** son:
- Se brinda el reforzamiento sobre el análisis FODA: Recuerda siempre que aquellos que llegan a la meta son quienes no están esperando que las condiciones ideales se den para empezar a actuar, sino que comienzan con lo que tienen y donde están. Pero están convencidos de que el éxito no se da por casualidad, que es el resultado del esfuerzo, del trabajo y la perseverancia.
- Se invita a las adolescentes a compartir sus dudas o interrogantes.
- Se agradece la participación de las estudiantes y se les invita a repasar los temas.



#### SESIÓN IV: GUIANDO MI PROYECTO DE VIDA.



##### **Objetivos Específicos:**

Lograr que las adolescentes:

- Analicen los principios y valores que se practican más en su entorno.
- Identifiquen los principios y valores que guiarán su proyecto de vida.

##### **Duración:**

- 45 minutos.

##### **Materiales:**

- Plumones.
- Cartulinas.
- Cinta scotch.
- Cartilla.
- Lápiz.

**Procedimientos:**

- Se da una cordial bienvenida a las alumnas.
- Se explica que sería valioso dedicar 5 minutos a reconectarse, antes de proceder con la clase del día. Formular las siguientes preguntas:
  - ¿Qué recuerdan de nuestra última clase?
  - ¿Qué te pareció más importante de la clase anterior?
  - ¿Han repasado los temas enseñados?
- Se solicita a las participantes que se agrupen según la distribución de las sesiones anteriores.
- Se expone la siguiente situación: Luisa estaba muy contenta con el libro nuevo sobre ejercicios de razonamiento matemático que le habían regalado sus padres, pues quería mejorar en ese curso, y los ejercicios del libro eran muy fáciles de comprender, lo llevó a su salón para enseñarle los ejercicios a su amiga Elcira que tenía dificultad para entender el desarrollo de los problemas, al tocar el timbre del recreo Luisa sale del salón y deja el libro, al regresar se da cuenta de que no estaba en su carpeta, ¡había desaparecido!. Le cuenta al profesor lo sucedido y éste ordena: “nadie sale de aquí si no aparece el libro”. Algunas chicas sabían quién lo había cogido, pero no decían nada.
- Se propicia un debate en grupo con las siguientes preguntas, contando con 10 minutos:
  - ¿Qué observamos en esta situación?
  - ¿Por qué cogieron el libro de Luisa?
  - ¿Por qué no decían quién había cogido el libro?
  - ¿Por qué a veces no es fácil decir la verdad?
  - ¿Situaciones como ésta ocurren con frecuencia en el salón?
- Se solicita ejemplos, seguidamente se hace la siguiente pregunta:
  - ¿Qué sentirán las personas cuando son afectadas por estas situaciones?
- Se brinda la exposición sobre Principios y Valores:

Ahora que ya han desarrollado su Análisis FODA, continuaremos con los PRINCIPIOS Y VALORES, que son la guía para realizar el Proyecto de vida, ya

que basándonos en ellos venceremos las adversidades y los obstáculos que se presenten.

Los proyectos tienen un verdadero éxito cuando se basan en principios y valores. Los principios son como la brújula que nos dirige el camino.

Si construimos nuestra vida fundamentada en el dinero, el trabajo, la pareja, la diversión, en sí mismo, en los amigos o enemigos, se tiende al fracaso, porque la única garantía para el éxito es fundamentarse en principios y valores.

Los valores son normas, pautas, principios, que nos guían a vivir mejor, a mejorar nuestra calidad de vida. Los valores nos guían a fin de tener un comportamiento saludable, como ser hijos respetuosos, estudiantes responsables; es decir, orientan nuestras acciones hacia acciones positivas.

Existen valores humanos que están íntimamente ligados al desarrollo; a continuación se presenta el “Decálogo de valores del desarrollo”:

- 1.- Orden
- 2.- Limpieza.
- 3.- Puntualidad.
- 4.- Responsabilidad.
- 5.- Deseo de superación.
- 6.- Honradez.
- 7.- Respeto al derecho de los demás.
- 8.- Respeto a la ley y a los reglamentos.
- 9.- Amor al trabajo.
- 10.- Afán por el ahorro y la inversión”.

También existen muchos otros valores como la honestidad, la solidaridad y los que ustedes puedan mencionar.

Una persona con valores sabe diferenciar las acciones positivas o saludables de aquellas acciones que no favorecen la armonía, la paz y el desarrollo.

Al practicar los valores también ponemos un alto a los actos como: mentir, robar, etc. Y promovemos la práctica en las demás personas, por ejemplo, si una compañera nos presta un lapicero, se le debe devolver.

Los resultados de basarse en principios son:

- Seguridad: Es el sentido de valor propio, identidad, autoestima y fortaleza personal.
- Guía: Es la orientación que recibimos de nuestros principios para decidir y actuar.
- Sabiduría: Nos brinda una perspectiva equilibrada de la vida.
- Poder: Capacidad de actuar, fuerza y valentía para llevar a cabo algo.

El Proyecto de vida es solidario, no solitario, por lo que se debe construir el Proyecto de vida en equipo, con la colaboración de otros, y no tratar de hacerlo en forma individual. Debe entrar en la dimensión de dejar atrás el triunfo individual, para darle paso al trabajo en equipo, es decir, se debe contar con la familia, la comunidad, y las personas que nos rodean para construir el Proyecto de Vida.

- Se informa a cada grupo que elija una representante para que escenifique el final de la dramatización poniendo en práctica los principios y valores, contando con un tiempo de 15 minutos.
- Se solicita a las participantes que identifiquen los principios y valores que mejoraron las relaciones entre los compañeros en la dramatización anteriormente presentada.
- Se entrega la cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida” a cada alumna, indicando que de manera personal anoten en la pirámide los valores que más practican, de acuerdo al orden establecido, se cuenta con 15 minutos.
- Se invita a las adolescentes a compartir sus dudas o interrogantes.
- Se agradece la participación activa de las estudiantes y se les alienta a repasar la información aprendida, conversándola con sus padres o amigos.

## SESIÓN V: CONSTRUYENDO MI VISIÓN Y MISIÓN INTEGRAL.



### **Objetivos Específicos:**

Lograr que las adolescentes:

- Elaboren su visión de manera integral, tomando en cuenta todas las áreas de su vida, proyectándose de aquí a cinco años.
- Elaboren su misión de manera integral, tomando en cuenta todas las áreas de su vida, proyectándose de aquí a cinco años.

### **Duración:**

- 45 minutos.

### **Materiales:**

- Lápiz.
- Cartilla.

**Procedimientos:**

- Se saluda a las participantes y se les expresa el agrado que sienten al trabajar con ellas.
- Se explica que sería valioso dedicar 5 minutos a reconectarse, antes de proceder con la clase del día, para lo cual se les realiza las siguientes preguntas:  
¿Qué recuerdan de nuestra última clase?  
¿Qué les pareció más importante en la clase anterior?  
¿Cómo han repasado los temas enseñados?
- Se solicita a las participantes que se reúnan según la distribución hecha en las sesiones anteriores.
- Se realiza la exposición sobre la Visión Personal:  
Llegó el momento de soñar, pensar cómo te gustaría ser en el futuro, de acá a dos, cinco, diez, o veinte años.  
Al construir el Proyecto de vida, debes partir de una visión de futuro, una imagen mental que represente un futuro deseable. La semilla de la visión es la idea o sueño que tiene la persona, que se llama “visionario”.  
El visionario es quien crea y cree en la visión, y cuenta con dos herramientas fundamentales:  
1.- La fe: Capacidad de creer en algo o alguien.  
2.- La imaginación: La capacidad de crear.  
La persona debe partir de una visión integral de la vida y de sí misma; debe tener en cuenta todas y cada una de las áreas de su vida, cada área tomada en cuenta constituye el ser integral.
- Para explicar la visión referida a la intimidad, se pegará en la mitad de la pizarra la figura de una adolescente, llamada Carla, alrededor de la cual se pegará el rótulo de área personal, conteniendo el bienestar mental, emocional, físico y espiritual.
- Para explicar la visión referida a la apertura y trascendencia, se pegará en la otra mitad de la pizarra la figura de la adolescente Carla y su entorno, pegando donde corresponda cada una de las áreas: familiar, laboral, académica, material y social.  
Según las áreas de la persona La visión se distribuye de la siguiente manera:

1.- Visión referida a la intimidad: Aquí se desarrolla básicamente la siguiente área:

- Área personal:

- Bienestar mental.- Se desarrolla al leer, planificar o escribir.
- Bienestar emocional.- Se desarrolla al brindar servicios a quienes lo necesitan, a tener simpatía y seguridad interna.
- Bienestar físico.- Se obtiene al realizar ejercicios, mantener una nutrición saludable y controlar el estrés.
- Bienestar espiritual.- Se cultiva al clarificar los valores, comprometerse con los valores, estudiar y meditar.

2.- Visión referida a la apertura y trascendencia: Nos permite relacionarnos con otras personas:

- Área familiar.- Se refiere al matrimonio, tener pareja, hijos, parientes.
- Área laboral.- Se desarrolla cuando la persona termina una profesión, se dedica a un oficio con el cual se siente bien, consigue empleo, trabaja.
- Área académica.- Se refiere a los estudios, la autoformación.
- Área material.- Se refiere a los bienes o posesiones con que cuenta una persona.
- Área social.- Se desarrolla al realizar trabajos sociales, desarrollar liderazgo, obtener verdaderas amistades.

**Recuerda:**

El principal objetivo en la vida de toda persona es ser feliz, por lo que nuestra visión debe estar adecuada a la felicidad. La felicidad no está en el placer, ni el tener, ni el hacer, ni el saber, se encuentra en el ser de cada persona que decide ser feliz y actúa para serlo.

La felicidad es interna, cuando la persona se establece condicionantes para ser feliz, “si yo tuviera”, “si yo fuera”, “si yo hiciera”, está cometiendo la equivocación de caer en la trama de los apegos, los cuales pueden ser la principal causa de sufrimiento. El mundo de hoy necesita, ante todo, mejores hombres y mujeres que cultiven su vida interior. Lo importante no son los resultados, sino quién produce los resultados.

- Se solicita ejemplos a cada grupo de alumnas sobre la visión en las áreas de la vida de Carla de aquí a 5 años, escrita en un recorte de cartulina blanca larga o papelote, para luego ser pegadas sobre los rótulos de las áreas de la visión integral de Carla, para este ejercicio se cuenta con 15 minutos.
- Se analizan las visiones de cada área, presentada por todos los grupos, teniendo en cuenta la participación activa y crítica de las alumnas.
- Se entrega la cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida” a cada alumna, y se explica que de manera personal desarrollen su visión en cada una de las áreas de su vida de aquí a cinco años, para lo cual se cuenta con 15 minutos.
- Se invita a las adolescentes a compartir sus dudas o interrogantes.
- Se expone a las participantes sobre la Misión Personal:

Una visión de futuro sin un plan es un sueño, pero, una visión de futuro, más un plan puesto en acción, es una realidad. Ya tenemos una visión integral, pero, una visión sin acción es un sueño, y en sueño se queda.

La misión es el conjunto de actividades que se realizan para lograr las metas trazadas.

Para lograr las metas propuestas en nuestra visión integral, identificaremos qué acciones realizar, qué camino seguir, éstas acciones deben ser consecuentes con nuestras metas, ordenadas e integrales. Para que la misión sea inquebrantable se debe abarcar todas y cada una de las áreas de la vida que observamos anteriormente.



1.- Misión referida a la intimidad. 1.- Visión referida a la intimidad: Aquí se desarrolla básicamente la siguiente área:

- Área personal:

- Bienestar mental.
- Bienestar emocional.
- Bienestar físico.
- Bienestar espiritual.



## 2.- Misión referida a la apertura y trascendencia-

- Área familiar.
  - Área laboral.
  - Área académica.
  - Área material.
  - Área social.
- Se solicita ejemplos a cada grupo de alumnas sobre la misión en las áreas de la vida de Carla de aquí a 5 años, orientada en base a la visión descrita anteriormente, escrita en un papelote, para que al juntar todas las áreas se obtenga una misión integral , para este ejercicio se cuenta con 15 minutos.
  - Felicitar a las adolescentes por su participación.
  - Realizar las correcciones respectivas a las misiones de cada área presentada, teniendo en cuenta la participación activa y crítica de las alumnas.
  - Informar a las adolescentes que deben desarrollar su misión en cada una de las áreas de su vida de aquí a cinco años en la cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida”, se cuenta con 20 minutos.
  - Invitar a las adolescentes a compartir sus dudas o interrogantes, o a compartir con la clase su misión personal enfocada a la realización de su visión.
  - Se agradece la participación activa de las estudiantes y se les alienta a repasar la información aprendida, conversándola con sus padres o amigos.



## SESIÓN VI: REALIZANDO MI BALANCE PERSONAL



### **Objetivos Específicos:**

Lograr que las adolescentes:

- Autoevalúen su avance hacia el logro de sus objetivos.

### **Duración:**

- 45 minutos.

### **Materiales:**

- Plumones.
- Cartilla.
- Cuestionario de nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de vida.

**Procedimientos:**

- Se saluda a las participantes y se les expresa el agrado de trabajar con ellas.
- Se explica que sería valioso dedicar 5 minutos a reconectarse, antes de proceder con la clase del día, para lo cual se les realiza las siguientes preguntas:

¿Qué recuerdan de nuestra última clase?

¿Qué les pareció más importante en la clase anterior?

¿Cómo han repasado los temas enseñados?

- Se solicita a las participantes que se mantengan con los grupos anteriores.
- Se expone sobre Balance personal:

Balance Personal: Todo individuo debe aprender a mirarse a sí mismo para mejorar lo mejorable y desechar lo que le impide crecer, es por eso importante realizar siempre nuestro balance personal.

Nuestra vida es demasiado importante y amerita de nuestra atención y cuidado. Debemos ser sabios administradores de nosotros mismos. Toda persona debe aprender a mirarse a sí misma y decirse la verdad, a examinarse, para cultivar aquellos hábitos y actitudes que le permitan crecer y desechar aquellos que se lo impidan. Cada vez debemos ser más eficientes, y eliminar lo que obstaculice el avance hacia el logro de nuestros objetivos.

Para realizar el balance personal se debe tener una actitud de mejoramiento personal, de cambio y progreso continuo.

Al realizar el balance integral, se podrá evaluar qué estamos haciendo para el alcance de los objetivos y metas propuestas, cómo nos estamos proyectando y cómo estamos haciendo las cosas, también debemos identificar en qué áreas tenemos debilidades, y realizar ajustes y correctivos necesarios para el mantenimiento de nuestro plan. Para ello es necesario realizar los siguientes pasos:

1. Enlistar las actividades propuestas para lograr la visión integral que van a ser evaluadas durante un periodo determinado, pueden ser semanas, meses o años.

2. Identificar los logros obtenidos durante este periodo, registrando las enseñanzas y lecciones aprendidas.
3. Revisar las áreas de atención que presentan debilidades y problemas, a fin de poder corregirlas.
4. Fijar nuevos objetivos para el periodo siguiente.

**MENSAJE:**

“Llegar a la meta es una tarea ardua, si queremos alcanzar el premio, debemos prepararnos y estar dispuestos a esforzarnos para conseguirlo”.

- Relatar el caso de Jesica:

Jesica es una chica a la que le cuesta desenvolverse y expresar sus sentimientos y pensamientos a las demás personas, por lo que su visión personal, en el área personal, y bienestar emocional, ella tuvo como meta de acá a dos años desenvolverse mejor y ser más comunicativa, por lo que en su misión personal colocó inscribirse en un taller de oratoria, conversar más con sus compañeros, expresar sus sentimientos a sus familiares y amigos, hablar en público en pequeñas reuniones, posteriormente hablar delante de un gran público. En cuanto a su visión para su bienestar físico, ella tiene como meta de aquí a dos años ser una gran voleybolista, teniendo en su misión las actividades de inscribirse en la selección de voley de su colegio y practicar por las tardes con sus amigas.

En la actualidad ella se ha avocado más al deporte, ya han pasado seis meses y ella está mejorando mucho en el voley, puesto que practica en la selección de su colegio y también en las tardes, después de terminar sus tareas; mientras que aún tiene dificultades en expresar sus pensamientos a los demás, y no se ha inscrito a un taller de oratoria, ni ha hablado en público, y conversa poco con sus amigas.

- Cada grupo ayudará a Jesica a hacer un balance y evaluación de su avance, por medio de los pasos anteriormente expuestos, se cuenta con 15 minutos. Se brinda una hoja bond y un lápiz a cada grupo.
- Realizar las correcciones respectivas al balance presentado, teniendo en cuenta la participación activa y crítica de las alumnas.

- Entregar la cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida” a cada alumna, y explicar la importancia de realizar el balance personal cada cierto tiempo, para evaluar el avance hacia el logro de nuestras metas, y para la fijación de nuevos objetivos que favorezcan el crecimiento y desarrollo personal.
- Invitar a las adolescentes a compartir sus dudas o interrogantes, o a compartir con la clase su misión personal enfocada a la realización de su visión.
- Agradecer la participación activa de las estudiantes y alentarlas para repasar la información aprendida, conversándola con sus padres o amigos.
- Aplicar a las adolescentes el cuestionario de salida, se dará un tiempo de 20 minutos.

## ANEXO J

### CARTILLA: “CONSTRUYENDO MI PROYECTO DE VIDA”

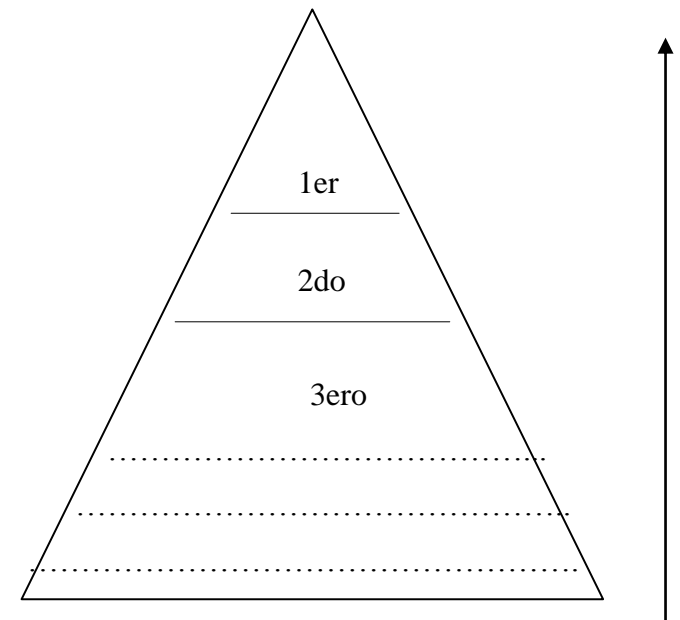


#### ANÁLISIS FODA

<b>FORTALEZAS</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<b>DEBILIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>

Aquellos que llegan a la meta son quienes no esperan que las condiciones ideales se den para empezar a actuar, sino que comienzan con lo que tienen y donde están.

#### PIRÁMIDE DE PRINCIPIOS Y VALORES



Los principios y valores son la brújula que nos dirige el camino, no cambian ni se desvían y se aplican siempre. Siempre nos guían a la felicidad.



### VISIÓN PERSONAL. De aquí a 5 años:

Se debe una visión integral y tener en cuenta todas las áreas de su vida

- Personal:
  - Bienestar mental.....
  - Bienestar emocional.....
  - Bienestar físico.....
  - Bienestar espiritual.....
- Familiar.....
- Laboral.....
- Académico.....
- Material.....
- Social.....



### MISION PERSONAL. De aquí a 5 años:

Personal.....  
.....  
.....  
Familiar.....  
.....

Laboral.....  
.....  
Académico.....  
.....  
Material.....  
.....  
Social.....  
.....

### BALANCE PERSONAL



- Enlistar las actividades a ser evaluadas durante cierto periodo.....  
.....
- Identificar los logros obtenidos en este periodo, registrando las enseñanzas aprendidas.....  
.....
- Revisar las áreas de atención que presentan debilidades y problemas, para poder corregirlas.....  
.....
- Fijar nuevos objetivos para el periodo siguiente.

**ANEXO K**  
**Distribución de adolescentes según edad**

Distribución de adolescentes según la edad.  
Institución Educativa Augusto Salazar Bondi  
San Martín de Porres. Lima – Perú  
Setiembre – Noviembre 2009.

<b>EDAD *</b>	<b>ADOLESCENTES</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>
13 años	4	3
14 años	46	40
15 años	56	49
16 años	8	7
17 años	1	1
<b>TOTAL</b>	<b>115</b>	<b>100</b>

\* Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.



## **ANEXO L**

### **Distribución de adolescentes según grado y sección**

Distribución de adolescentes según grado y sección.

Institución Educativa Augusto Salazar Bondi

San Martín de Porres. Lima – Perú

Setiembre – Noviembre 2009.

<b>GRADO Y SECCION*</b>	<b>ADOLESCENTES</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>
3ero "B"	35	30
3ero "E"	25	22
4to "B"	29	25
4to "C"	26	23
<b>TOTAL</b>	<b>115</b>	<b>100</b>

\* Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.

## **ANEXO M**

Distribución de adolescentes según condición laboral.

Institución Educativa Augusto Salazar Bondi

San Martín de Porres. Lima – Perú

Setiembre – Noviembre 2009.

<b>CONDICION LABORAL*</b>	<b>ADOLESCENTES</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>
Si Trabaja	5	4
No Trabaja	110	96
<b>TOTAL</b>	<b>115</b>	<b>100</b>

\* Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.

## **ANEXO N**

Distribución de adolescentes según composición familiar.

Institución Educativa Augusto Salazar Bondi

San Martín de Porres. Lima – Perú

Setiembre – Noviembre 2009.

<b>COMPOSICION FAMILIAR*</b>		<b>ADOLESCENTES</b>	
		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>INCOMPLETA</b>	<b>SOLO MADRE</b>	29	25
	<b>SOLO PADRE</b>	11	10
	<b>OTROS</b>	6	5
<b>NUCLEAR</b>		39	34
<b>EXTENSA</b>		30	26
<b>TOTAL</b>		<b>115</b>	<b>100</b>

\* Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.

## ANEXO O

Distribución de nivel de conocimientos de adolescentes según edad antes de aplicar el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.

Institución Educativa Augusto Salazar Bondi

San Martín de Porres. Lima – Perú

Setiembre – Noviembre 2009.

NIVEL DE CONOCIMIENTOS		BAJO		MEDIO		ALTO		TOTAL	
		N	%	N	%	N	%	N	%
EDAD	13 AÑOS	1	0.8	3	2.6	0	0	4	3
	14 AÑOS	8	7	35	30.4	3	2.6	46	40
	15 AÑOS	11	9.6	45	39.1	0	0	56	49
	16 AÑOS	4	3.4	4	3.4	0	0	8	7
	17 AÑOS	0	0	1	0.8	0	0	1	1
TOTAL		24	21	88	76	3	3	115	100

\* Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.

## ANEXO P

Distribución de nivel de conocimientos de adolescentes según edad después de aplicar el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.

Institución Educativa Augusto Salazar Bondi

San Martín de Porres. Lima – Perú

Setiembre – Noviembre 2009.

NIVEL DE CONOCIMIENTOS		BAJO		MEDIO		ALTO		TOTAL	
		N	%	N	%	N	%	N	%
EDAD	13 AÑOS	0	0	3	2.6	1	0.8	4	3
	14 AÑOS	3	2.6	24	20.8	19	16.5	46	40
	15 AÑOS	2	1.7	29	25.2	25	21.7	56	49
	16 AÑOS	0	0	7	6	1	0.8	8	7
	17 AÑOS	0	0	1	0.8	0	0	1	1
TOTAL		5	4	64	56	46	40	115	

\* Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.

## ANEXO Q

### Distribución de nivel de conocimientos según grado y sección

Distribución de nivel de conocimientos de adolescentes según grado y sección  
antes de aplicar el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.

Institución Educativa Augusto Salazar Bondi

San Martín de Porres. Lima – Perú

Setiembre – Noviembre 2009.

NIVEL DE CONOCIMIENTOS*		BAJO		MEDIO		ALTO		TOTAL	
		N	%	N	%	N	%	N	%
<b>SECCION*</b>	3B	7	20	27	77	1	2.8	35	100
	3E	5	20	19	76	1	4	25	100
	4C	6	23	20	77	0	0	26	100
	4B	6	20.7	22	75.9	1	3.4	29	100
<b>TOTAL</b>		<b>24</b>	<b>21</b>	<b>88</b>	<b>76</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>115</b>	<b>100</b>

\*Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.

## ANEXO R

Distribución de nivel de conocimientos de adolescentes según grado y sección  
después de aplicar el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto  
de Vida”. Institución Educativa Augusto Salazar Bondi  
San Martín de Porres. Lima – Perú  
Setiembre – Noviembre 2009.

NIVEL DE CONOCIMIENTOS*		BAJO		MEDIO		ALTO		TOTAL	
		N	%	N	%	N	%	N	%
<b>SECCION*</b>	3B	3	9	20	57	12	34	35	100
	3E	0	0	17	68	8	32	25	100
	4C	1	4	17	65.3	8	30.7	26	100
	4B	1	3.5	10	34.5	18	62	29	100
<b>TOTAL</b>		<b>5</b>	<b>4.3</b>	<b>64</b>	<b>55.7</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>115</b>	<b>100</b>

\* Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.

## **ANEXO S**

### **Distribución de nivel de conocimientos según condición laboral**

Distribución de nivel de conocimientos de adolescentes según condición laboral antes de aplicar el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.

Institución Educativa Augusto Salazar Bondi

San Martín de Porres. Lima – Perú

Setiembre – Noviembre 2009.

<b>NIVEL DE CONOCIMIENTOS</b>		<b>BAJO</b>		<b>MEDIO</b>		<b>ALTO</b>		<b>TOTAL</b>	
		<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>CONDICION LABORAL*</b>	<b>SI</b>	3	50	3	50	0	0	6	100
	<b>NO</b>	21	19.3	85	77.9	3	2.8	109	100
<b>TOTAL</b>		<b>24</b>	<b>20.9</b>	<b>88</b>	<b>76.5</b>	<b>3</b>	<b>2.6</b>	<b>115</b>	<b>100</b>

\* Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.



## ANEXO T

Distribución de nivel de conocimientos de adolescentes según condición laboral después de aplicar Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.

Institución Educativa Augusto Salazar Bondi

San Martín de Porres. Lima – Perú

Setiembre – Noviembre 2009.

NIVEL DE CONOCIMIENTOS		BAJO		MEDIO		ALTO		TOTAL	
		N	%	N	%	N	%	N	%
CONDICION LABORAL*	SI	0	0	2	33.3	4	66.7	6	100
	NO	5	4.6	62	56.9	42	38.5	109	100
TOTAL		5	4.3	64	55.7	46	40	115	100

\* Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.

## ANEXO U

### Distribución de nivel de conocimientos según composición familiar

Distribución de nivel de conocimientos de adolescentes según composición familiar  
antes de aplicar el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.

Institución Educativa Augusto Salazar Bondi

San Martín de Porres. Lima – Perú

Setiembre – Noviembre 2009.

NIVEL DE CONOCIMIENTOS			BAJO		MEDIO		ALTO		TOTAL	
			N	%	N	%	N	%	N	%
COMPOSICIÓN FAMILIAR*	INCOMPLETA	SOLO MADRE	5	17.9	23	82.1	0	0	28	100
		SOLO PADRE	5	50	4	40	1	10	10	100
		OTROS	1	16.7	5	83.3	0	0	6	100
	NUCLEAR		9	22.5	29	72.5	2	5	40	100
	EXTENSA		4	13	27	87	0	0	31	100
TOTAL			24	20.9	88	76.5	3	2.6	115	100

\* Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.

## ANEXO V

Distribución de nivel de conocimientos de adolescentes según composición familiar  
después de aplicar el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”.

Institución Educativa Augusto Salazar Bondi

San Martín de Porres. Lima – Perú

Setiembre – Noviembre 2009.

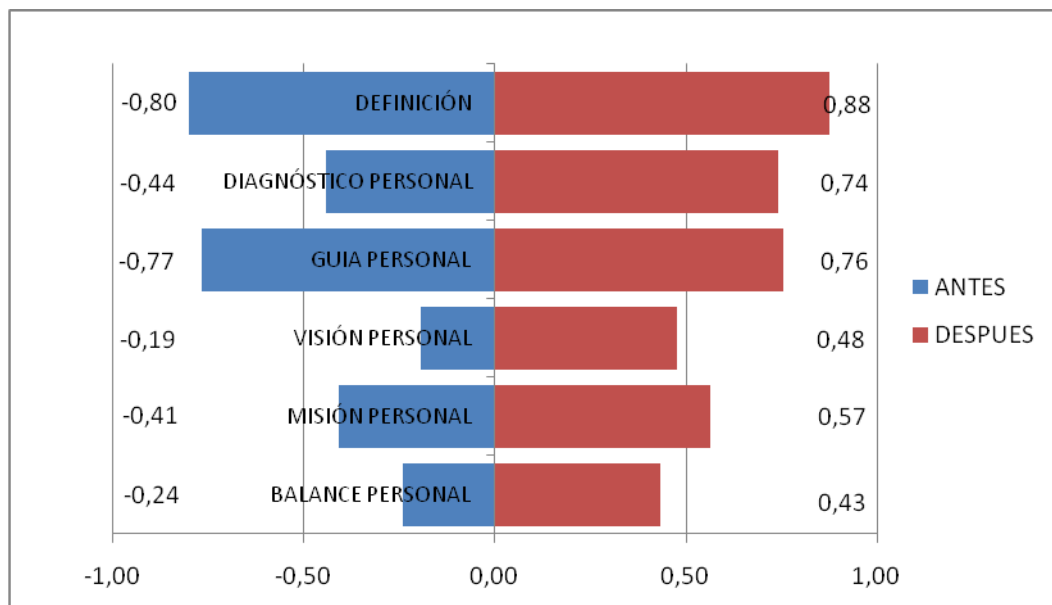
NIVEL DE CONOCIMIENTOS			BAJO		MEDIO		ALTO		TOTAL	
			N	%	N	%	N	%	N	%
COMPOSICIÓN FAMILIAR*	INCOMPLETA	SOLO MADRE	0	0	15	53.6	13	46.4	28	100
		SOLO PADRE	0	0	4	40	6	60	10	100
		OTROS	0	0	4	66.7	2	33.3	6	100
	NUCLEAR		3	7.5	7.5	62.5	12	30	40	100
	EXTENSA		2	6.5	6.5	51.6	13	41.9	31	100
TOTAL			5	4.3	64	55.7	46	40	115	100

\* Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.

## ANEXO W

### Distribución de nivel de conocimientos según sesión aplicada

Distribución de nivel de conocimientos de adolescentes según sesión aplicada antes y después de aplicar el Programa Educativo “Construyendo mi Proyecto de Vida”. Institución Educativa Augusto Salazar Bondi  
San Martín de Porres. Lima – Perú  
Setiembre – Noviembre 2009.



Fuente: Datos recolectados por la autora Roxana Pacheco Rojas.